ڈالڈا کا دسترخوان

قیمت 150 روپے

جولائی 2012

اس شمارے کے ساتھ
رمضان ریسیپی کیلنڈر
بالکل مفت!

• استقبال رمضان کریم • آبِ زم زم مقدّس مشروب • کچن آپ کا ڈاکٹر

ماہِ رمضان کی زینت 43

قطر، دوسرا دبئی 78

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

کاشی کاری 72

کچن کی اسٹیشنری 69

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

ہارورڈ یونیورسٹی کی ایک تحقیق ہمیں بتاتی ہے کہ جن خواتین نے نئی نئی باتیں، نئی نئی ترکیبیں اور نئے کام کرنا سیکھے ان کی عمر میں پانچ برس کا اضافہ ہوگیا۔ اس کی وجہ صرف یہی ہے کہ کچھ نیا کام سیکھنے کے بعد آپ میں اعتماد پیدا ہوتا ہے اور کامیابی کا احساس اُبھرتا ہے جو آپ کی صحت پر مثبت اثرات ڈالتا ہے۔ اس تحقیق کو مدِ نظر رکھتے ہوئے کوئی نئی ڈش بنانے کی ترکیب آزما کر اہلِ خانہ کو چونکا دیجیے، گھر میں پودے لگایئے، ان سب باتوں کا ذہنی صحت پر اچھا اثر ہوگا۔

اسی طرح ڈالڈا ایڈوائزری سروس نے بھی کوشش کی ہے کہ اپنے کھانوں کی تراکیب میں صرف ظاہری خوبصورتی ہی نہیں بلکہ کچھ جدّت بھی لائیں، روایتی ڈشز کو نئے طریقوں سے بنائیں۔ تاکہ بنانے والا بھی اس میں دلچسپی محسوس کرے۔ اسی طرح مضامین اور ملاقاتوں کے سلسلوں میں بھی صحت افزاء معلومات کا خاطر خواہ مواد شامل کیا گیا ہے کیونکہ صحت سونا چاندی سے بڑھ کر انمول دولت ہے۔

ہمیشہ کی طرح ڈالڈا ایڈوائزری سروس نے اپنا جدید طرزِ عمل، جدّت پسندی کو برقرار رکھتے ہوئے اس بار ماہِ رمضان میں ریسپی کیلنڈر کا اجراء کیا ہے۔ ہر روز سحر و افطار کی لذیذ اور صحت بخش تراکیب بنا کر اپنے دستر خوان کی رونق بڑھائیں۔ رمضان المبارک کی باسعادت گھڑیاں ہماری دہلیز پر ہیں، ان کا استقبال اچھی صحت اور خوشدلی سے کریں۔ روزہ بدنی طہارت ہے تو نمازِ تراویح کے اہتمام خاندانوں میں رفاقت کا احساس دوچند کرتے ہیں۔ غرضیکہ ہمارے تمام مضامین میں جسمانی اور ذہنی صحت کے لئے متعدد تراکیب ہیں۔ انہیں اپنے انتخاب کا حصہ بنایئے اور ہمیشہ کی طرح ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے اور اس شمارے کے بارے میں اپنی قیمتی آراء دینا نہ بھولئے گا۔

قیمت 150 روپے　شمارہ نمبر 17　جولائی 2012ء

سرورق
افطار پلیٹر

ڈالڈا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

خط و کتابت کا پتہ:
ڈالڈا کا دستر خوان
M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔
فون: 6-0213-5304425, فیکس : 0213-5304427 , ای میل: dkd@rev.com.pk

ایڈیٹر
شاہین ملک
اسسٹنٹ ایڈیٹر
سحر حسن
مارکیٹنگ مینیجر
علی وصی
0300-2184864
ڈسٹری بیوٹر مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

ڈالڈا کا دستر خوان جناب اُسامہ محمود خان غوری نے کوئیک پروسس سے چھپوا کر شائع کیا۔

کچھ کہنا ہے آپ سے . . .

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

پُرانی قاری کی فرمائش

میں برسوں پُرانی قاری ہوں اور مجھے ہر رنگ میں ڈالڈا کا دسترخوان بہت بھایا ہے۔ حالانکہ اس کی قیمت بھی بڑھ گئی ہے مگر اس رسالے سے وابستہ محبت کا اندازہ یوں کیجئے کہ میں گروسری کے دوسرے آئٹم خریدتے وقت کچھ بچت کرلیتی ہوں، مگر ڈالڈا کوکنگ آئل اور ڈالڈا کا دسترخوان خریدنے کے لئے گنجائش نکال لیتی ہوں۔ میں نے ڈالڈا کا دسترخوان سے بہت سی ریسپیز اور دیگر چیزیں بنانا سیکھی ہیں۔ آپ سے گزارش ہے کہ فلاور ارینجمنٹ اور دوسرے فنون بھی سکھائیں۔

حنا انیس، کراچی

کیا میں ڈالڈا کے لئے لکھ سکتی ہوں؟

میرے شوق کو دیکھتے ہوئے میرے شوہر شادی کے پہلے ماہ سے ہی ڈالڈا کا دسترخوان لے کر آتے ہیں۔ میں نے جتنے بھی اچھے اچھے کھانے پکانے سیکھے۔ گھر کو سجانے والے آرٹیکلز بہت دلچسپ ہوتے ہیں۔ ڈالڈا میرا رہنما ہے۔ کیونکہ اس کے تمام مضامین میں بہت شوق سے پڑھتی ہوں۔ 'ستاروں کی روشنی میں'، 'ملکوں ملکوں کی سیر'، 'شاپنگ گائیڈ'، 'بیوٹی گائیڈ' نیز کھانے کی تراکیب، بہت مزیدار ٹاپک ہیں۔ ڈالڈا کے معیار کا کوئی مقابلہ نہیں۔ گھریلو مصروفیات کی وجہ سے ڈالڈا کا ریڈر واؤچر پوسٹ نہیں کر پائی تھی، اب ایک ساتھ بھیج رہی ہوں۔ ایک مشورہ ہے کہ نئی ماؤں کے لئے آپ کوئی مسلسل اور قسط وار آرٹیکل شروع کریں، کیونکہ پہلی بار بننے والی ماؤں کو خاص تجربہ اور نئے تجربے ہونے ہیں۔ ان کے لئے بہت معلوماتی ہوگا۔ مجھے امید ہے کہ اس مضمون کی ضرورت ہر دوسری شادی شدہ خاتون کو ہے اور لوگ اسے بہت پسند کریں گے۔ یہ مشورہ اس لئے بھی ہے کیونکہ شادی کے چار سال بعد میرے گھر خوشی آنے والی ہے اور مجھے ڈالڈا سے اس حوالے سے معلوماتی تحریر کی ضرورت ہے۔ جو میرے علاوہ ہر عورت شوق سے پڑھے گی اور پسند بھی کیا جائے گا۔ میں شادی سے پہلے ایک اسلامی ڈائجسٹ کے لئے ماہانہ لکھا کرتی تھی، کیا ڈالڈا کے لئے لکھ سکتی ہوں؟ اس سلسلے میں میرے رہنمائی کریں۔ میں 'ریکی' کے بارے میں لکھ سکتی ہوں؟ کیونکہ میں نے کراچی میں ریکی ماسٹر سے ریکی مکمل لیول سیکھی ہے۔ اس لئے اپنی معلومات لوگوں سے شیئر کرنے کے لئے لکھنا چاہتی ہوں اور مکمل ریکی ہیلر ہوں۔ ڈالڈا کا دسترخوان میں ورزش کا مضمون، ستاروں کی روشنی میں، بیوٹی گائیڈ، ملک ملک کی سیر، گھر سجانے والے مضامین کا سلسلہ کبھی ختم مت کریئے گا۔ کیونکہ یہ مضامین نہایت دلچسپ ہیں۔ ہر مضمون اپنے اندر ایک اثر رکھتا ہے۔

حرا تیمور حسین خان۔ کراچی

• چشمِ ما روشن دل ماشاد، ضرور لکھیے، رسالے کی پسندیدگی کا بہت بہت شکریہ (ادارہ)

ماہ جون کا شمارہ پسند آیا

مجموعی طور پر ماہِ جون کا شمارہ اچھا لگا۔ خاص کر آپ نے جو آغاز میں بیکنگ سے متعلق معلوماتی مضامین دیئے وہ غضب کے رہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان اپنے ہر ورق پر معلومات کا خزانہ پیش کرتا ہے۔ یہی بیکنگ والے صفحے کو رسالے کی جان کہا جاسکتا ہے۔ آپ نے بیکنگ میں استعمال ہونے والی چھوٹی بڑی ہر چیز کی بنیادی معلومات دے دی۔ نئی سیکھنے والی بچیاں بغیر اوون کے بھی کیک بنا سکتی ہیں۔ دوسرے صفحے پر یہ سیر حاصل معلومات مل گئی۔ ویل ڈن ڈالڈا!

کنول حسن۔ حیدر آباد

شیف کا انٹرویو بہت بھایا

مجھے اس بار شیف منیزے خالد سے مل کر بے انتہا مسرت ہوئی۔ سچ پوچھئے تو اس کم عمر شیف کا انٹرویو اب تک کسی جریدے میں شائع نہیں ہوا تھا۔ آم کا سیزن ہو اور ڈالڈا چوک جائے یہ تو ممکن نہیں۔ آپ نے ایک اچھا کام یہ کیا کہ آم پر معلوماتی مضمون کے علاوہ کیریوں کی بہار ریسپیز والے حصے میں پنہ اور آم کا جام بنانے کی تراکیب شائع کردیں۔ گھر کے بنے ہوئے جام کا لطف ہی کچھ اور ہوتا ہے۔

روبینہ خالد۔ لاہور

جردالو سلی مرغ انوکھا نام لگا

اس منفرد پارسی ڈش کی ترکیب دینے کا شکریہ۔ کہنے کو یہ انوکھا اور منفرد نام تھا۔ ہمارا خیال تھا کہ یہ بہت مشکل سی کوئی ریسپی ہوگی، مگر یہ تو بنانے میں بھی آسان لگی اور تھی بھی خاصی ذائقے دار۔ آپ سے گزارش ہے کہ اس طرح دیس دیس کے کھانوں کی تراکیب شائع کرتے رہیے۔ ان سے نئی نئی ڈشیں بنانے کی انسپریشن ملتی ہے۔

آصفہ اختر۔ فیصل آباد

تصاویر اور اشاعت معیاری ہوگئی ہے

کوکنگ کے میگزین تو اور بھی نکلتے ہیں جن میں غذاؤں کی معلومات شائع ہوتی رہتی ہیں، لیکن ڈالڈا کا دسترخوان اپنی نوعیت کا دلچسپ اور متنوع قسم کا جریدہ ہے۔ اس میں نہ صرف انٹرویوز بلکہ تبصرے، ریستوران ریویوز، سیر و سیاحت، سبزیوں اور پھلوں کی اہم معلومات اور ریسپیز کا معیار نہایت اعلیٰ ہے۔ تصاویر خواہ مضامین کے صفحات سے متعلق ہوں یا کھانوں کی بہت ستھرے ذوق کی عکاسی کرتی ہیں۔

ماہ نور۔ سیالکوٹ

طبی و سائنسی نوعیت کے مضامین توجہ طلب ہیں

ہمارے پسندیدہ جریدے کے صفحات پر جہاں عمومی دلچسپی کا مواد شائع کیا جاتا ہے وہیں یہ کوشش بھی جاری رکھئے کہ مختلف عارضوں اور جسمانی مسائل کا جائزہ بھی لیا جاتا رہے۔ مثلاً میں سائنس کی اسٹوڈنٹ ہوں اور میری دلچسپی صحت و تندرستی سے متعلق آرٹیکلز سے ہے۔ چنانچہ مجھے 'کون بے رحم ہے' اور 'چہرے کے بال' پسند آئے۔ بیکنگ کی ریسپیز میں جدت بھی تھی اور انفرادیت بھی، مگر یہ تعداد میں کم لگیں۔ آئندہ جب بھی دیں تو ڈھیر ساری دیں تاکہ ہم بناتے بناتے بیکنگ اسپیشلسٹ بن جائیں۔

رومانہ بٹ۔ راولپنڈی

انٹرویوز خوب رہے

ڈالڈا کا سترخوان نے اپنے ہر جریدے میں معیار برقرار رکھا ہے۔ مثلاً انٹرویوز جو ہم پسند کرتے ہیں وہی شائع ہوتے ہیں، بہت کم بار کوئی انٹرویو غیر متاثر کن رہا ہوگا۔ زیرِ نظر شمارے میں حکیم آغا کا انٹرویو بہت غضب کا رہا۔ حکیم صاحب کو ہم مردوں کی زبیدہ آپا کہتے ہیں، ایک سے ایک چٹکلہ اور بیماری کا علاج اُن کے ہاں دستیاب ہوجاتا ہے۔ آپ نے صدیق اسماعیل صاحب کا انٹرویو بھی خوب دیا۔ ماہِ شعبان معظم کے حوالے سے اور ماہِ صیام کی آمد سے پہلے ان کا دلچسپ انٹرویو شائع کرکے دل موہ لیا۔ شیف منیزے خالد کو ہم ٹیلی ویژن پر ہی دیکھتے تھے مگر اب ان کی مختصر مگر دلچسپ باتیں پڑھ کر لطف آیا۔ کوکنگ اور گھرداری کے چٹکلوں نے بھی مزا دیا۔

گلناز کاکڑ۔ کوئٹہ

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی تراکیب، چٹکلے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی نوک پلک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکریہ کے ساتھ شائع کرے گا۔

ماہِ رمضان میں متوازن غذا کا صحت بخش تصوّر کیا ہے؟

سحری کرنا از روئے سائنس اور مذہب نہایت اہمیت رکھتا ہے

تحریر: ڈاکٹر آمنہ کاشف
نیوٹریشنسٹ، الصحت سینٹر (کراچی)

ڈاکٹر اور ڈائیٹیشن طب کے سفر میں ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔ ایک اور عام فہم مثال گاڑی کے دو پہیوں کی ہے۔ اکثر ڈاکٹر پرہیز کا مشورہ دیتے ہیں لیکن متاثرہ مریض کا ڈائٹ پلان کیسے تشکیل دیا جائے یہ ڈائیٹیشن اور نیوٹریشنسٹ ہی بہتر طور پر جانتا ہے۔ گویا وہ اندھیرے میں راستہ دکھانے والا جگنو ہے۔ نیوٹریشنسٹ آمنہ کاشف نے ہوم اکنامکس کالج سے BSC اور پھر ماسٹرز کرنے کے بعد لیاقت نیشنل اسپتال سے وابستگی اختیار کی۔ ان کی زیادہ تر دلچسپی دانتوں کے امراض اور فوڈ سائنس سے رہی۔ شادی کے بعد اسپتال کے اوقات کار خانگی زندگی کے ساتھ مطابقت نہیں کر پا رہے تھے۔ اس وقت انہوں کیریئر کو درمیان سے تقریباً چھوڑ دیا اور مصروفیات تبدیل ہوگئیں لیکن جب کبھی ان کے شعبے سے متعلق کوئی ورکشاپس ہوئیں یا نئی ریسرچ سامنے آتی تو وہ اس سے استفادہ حاصل کرتیں۔ ان کا کہنا ہے کہ نیوٹریشنسٹ کام نہ بھی کرے تو بھی کام ہی کر رہا ہوتا ہے۔ یہ تمام مرحلے شوق سے عبور ہوتے ہیں۔ جب ان کی زندگی کے کچھ معمول بدلے تو اپنے خاندان اور شوہر کی اجازت سے وہ ایک بار پھر فیلڈ میں آ گئی۔ آمنہ کاشف بتاتی ہیں فوڈ سائنس سے متعلق ایک ورکشاپ نے تحریک دی اور میں شروع ہی سے خواتین کے دائرہ کار ہی میں کام کرتی آئی ہوں۔ گھر میں خاتونِ خانہ ہی ایسا بنیادی اور اہم فرد ہوتی ہیں جن کے ہاتھ سے بنے ہوئے کھانے پر پورے کنبے کی صحت کا انحصار ہوتا ہے۔ عائلی زندگی اور معاشرے کے قیام میں بھی خاتونِ خانہ ہی کی سمجھ بوجھ اور بصیرت کام آتی ہے، چنانچہ اُسے متوازن غذا مہیا کرنے کا فن آنا چاہئے۔ وہ بگڑی ہوئی صورتحال کو بھی اپنی اعلیٰ انتظامی صلاحیتوں کے بل پر سنبھالا دے سکتی ہے۔

صحت کے بگاڑ کی کے حوالے سے ہمارے یہاں مردوں اور عورتوں دونوں ہی میں کوئی تسلی بخش صورتحال نہیں۔ دراصل پچھلے چند برسوں سے ہمارا طرزِ زندگی بہت حد تک غیر سائنسی اور غیر طبعی ہوتا جا رہا ہے۔ ہم نے سائنسی اور تکنیکی سہولتوں کے حاصل ہوتے ہی آرام طلبی بھی اختیار کر لی۔ غیر متوازن غذا جس میں خاص کر جنک فوڈ شامل ہے ہمارے روٹین کے کھانوں میں شامل ہو گیا جس سے بلڈ پریشر اور ہارمونل نظام میں بگاڑ کے مسائل پیدا ہو گئے۔ میرے پاس نوجوان بچیوں کی بڑی تعداد P.C.O جیسے پیچیدہ مرض میں مبتلا ہو کر آتی ہیں۔ اس عمر میں پہلے کبھی ایسے امراض سننے میں نہیں آتے تھے، کیونکہ غذائی ترجیحات تبدیل ہو گئی ہیں۔ صحت کے لئے کیا اچھا ہے؟ کیا برا ہے؟ کھاتے وقت سوچنا ہی ترک کر دیا گیا ہے۔ بڑی حیرت ہوتی ہے کہ کچھ مائیں ایام کے دنوں میں بچیوں کو گوشت اور خاص کر مچھلی کا گوشت کھانے سے روکتی ہیں۔ ایسا نہیں ہونا چاہئے، لیکن میرے مشاہدے کے مطابق تو آج کل نوجوان لڑکیاں عام دنوں میں بھی گوشت کم کھاتی ہیں اور انہیں مچھلی کھانے سے بھی خاص رغبت نہیں جبکہ انہیں پروٹین اور آئرن کی سخت ضرورت ہوتی ہے۔ ایک تو ہڈیوں کی افزائش اور دوسرے نیا خون بنانے کے پروسیس کے لئے گوشت کو لیموں چھڑک کر کھانا بہت ضروری ہوتا ہے۔ لڑکیوں کو یوں بھی آئندہ وقتوں کے لئے جسم کو تیار کرنا ضروری ہوتا ہے۔ زچگی اور حمل کی تیاری شروع عمر ہی میں کی جانی چاہئے، لیکن ہماری بیشتر بہنیں اس طبعی ضرورت کو اہم نہیں سمجھتیں۔ مچھلی کو avoid کرنا سخت نقصان دہ ہے۔

> صحت مندانہ طرزِ فکر یہ ہے کہ سادہ کھانوں اور کوالٹی کی ورزش کو فیملی ٹائم بنا لیا جائے۔ بچے، بڑے ایک روٹین طے کر لیں

P.C.O آج کل کی نئی بیماری ہے۔ اگر سادہ غذائیں کھانے کا مشورہ قبول کر لیا جائے اور پابندی کے ساتھ ورزش بھی کی جائے، زیادہ پیچیدہ نہیں صرف کھلے پارک یا میدان میں 30 منٹ تیز تیز چہل قدمی کر لی جائے یا گھر ہی میں Treadmill رکھ لی جائے اور روزانہ ورزش کا معمول بنا لیا جائے تو آسانی سے کیلوریز جلائی جا سکتی ہیں۔ ایک دفعہ وزن بڑھ جائے تو پھر کم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ صحت مندانہ طرزِ فکر یہ ہے کہ سادہ کھانوں اور کوالٹی کی ورزش کو فیملی ٹائم بنا لیا جائے۔ بچے، بوڑھے اور نوجوان مل جل کر ایک روٹین طے کر لیں کہ فلاں وقت پر سب واک پر جائیں گے یا بیڈمنٹن کھیلیں گے، جاگنگ کر سکیں تو وہ کریں گے تاکہ یہ سرگرمی بوجھل پن کا شکار نہ ہو اور پُرلطف انداز میں ورزش کر لی جائے۔ بوریت اور اکتاہٹ جیسے احساس پچھلی ہر محنت کو ضائع کر دیتے ہیں۔ ایک دفعہ ذہن کو بیدار اور آمادہ کرنے کی ضرورت ہوا کرتی ہے اس کے بعد انسان اپنا خیال خود رکھنے کے لائق ہو جاتا ہے یا یوں سمجھ لیجئے کہ محتاط رویہ اختیار کر کے ورزش کے معمولات کی پابندی کرنے لگتا ہے۔ ہماری نوجوان بچیاں دودھ سے پرہیز کرنے لگی ہیں۔ کوشش کرنی چاہئے کہ دودھ خواہ بالائی اُترا ہوا پئیں مگر اسے چھوڑیں مت، اس ضمن میں ہمارے معاشرے میں بڑھتی ہوئی بچیوں کو دودھ پینے کی طرف راغب کرنے میں میڈیا ہی اہم کردار ادا سکتا ہے۔ کیلشیم کی کمی سے ہڈیوں کے بُھر بُھرے پن کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ اوسٹیوپوروسس کو روکنے کی تدبیر جوانی ہی میں کی جانی چاہئے۔ اگر آپ اور ہم تین گلاس دودھ یا دہی روزانہ استعمال کریں تو بڑھاپا آرام سے کٹ سکتا ہے ورنہ

بڑھاپے میں اس عمل کو روکنے کی سنجیدہ کوشش بھی ناکام ہوتی نظر آتی ہے۔
بہت سی بیماریاں ایسی ہوتی ہیں جن میں ڈاکٹر تفصیل سے ڈائٹ بتاتے ہیں اور کچھ ایسی بھی ہیں جنہیں سرسری طور پر لیا جاتا ہے۔ ذیابیطس اور دل کے امراض ایسے حساس موضوعات ہیں جن میں غذا کا انتخاب نہایت اہمیت رکھتا ہے بلکہ یکسر طور پر غذا ہی تبدیل کر دی جاتی ہے۔ ہونا تو یہ چاہئے کہ ہر بیماری کے لئے ڈائٹ ایجوکیشن دی جائے۔ کوکنگ آئل کسی صورت بھی خوراک سے خارج نہیں کیا جانا چاہئے صرف توازن کے ساتھ استعمال کرنا ضروری ہے۔ روغنیات کی اہمیت سے بھی واقفیت حاصل کرنا ضروری ہے۔ اسی لئے کہتے ہیں کہ ڈالڈا کوکنگ آئل ذائقے کے ساتھ غذائیت بھی فراہم کرتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو میٹھا اور چاول احتیاط سے لینے چاہئیں۔ دوا کے ساتھ ساتھ نیوٹریشنسٹ کا رول بہت اہمیت رکھتا ہے۔ یہ ایک مکمل غذائی سائنس ہے جس میں ہر بیماری کا تدارک موجود ہے۔ ایسا نہیں کہ ہم سے رابطہ یا مشورہ کرنا امیر لوگوں کے چونچلے ہیں۔ نیوٹریشنسٹ کی فیس اتنی بھی زیادہ نہیں ہوتی کہ جو عام آدمی ادا نہ کر سکے۔ اپنی غذاؤں میں تصرف اور بے احتیاطی چھوڑ کر صحت کے کئی مسائل حل کئے جاسکتے ہیں۔ گوشت مہیا نہ ہو سکے تو دال بہترین نعم البدل ہے۔ کھلا دودھ مہیا نہ ہو سکے تو ڈبے کا پاؤڈر لیا جاسکتا ہے۔ آج کل اضافی خوراکوں پر مشتمل سپلیمنٹس لینے کا رجحان فروغ پا رہا ہے اس ضمن میں خیال رکھیں کہ اگر آپ کا بچہ کسی جسمانی عارضے میں یا طویل بیماری کے بعد نقاہت محسوس کرتا ہے تب بھی بچوں کے امراض کا ماہر ڈاکٹر ہی سپلیمنٹس تجویز کرے تو بہتر ہے، کیونکہ یہ عمل بھی خود علاجی کے زمرے میں آتا ہے۔ اگر آپ نے اشتہاروں سے متاثر ہو کر کوئی سپلیمنٹ لینا شروع کر دیا تو ضروری نہیں کہ اس کے اجزاء بچے کی طبی و جسمانی ضرورتوں کے عین مطابق ہوں۔ یہ علاج معالجے کا نارمل طریقہ نہیں ہے۔ آپ بچے کو تازہ اور دستیاب سبزیاں، پھل، گوشت اور دیگر غذائیں دیں۔ اگر بچے کھانے میں ضد یا چڑچڑے پن کا مظاہرہ کرنے لگیں تو ان کا مینیو بدل دیں اور ہر کھانے کی taste بہتر بنا کر دیکھیں۔ پریزنٹیشن عمدگی سے کی جائے تو کھانا خود بخود appeal کرنے لگتا ہے۔

ہمارے جسم کا ہم پر حق ہوتا ہے مائیں بچوں کے ساتھ ساتھ خود اپنے آپ کو بھی نظر انداز نہ کریں۔ خاص کر ماں بننے والی خواتین اپنی ڈائٹ بہتر نہیں کرتیں کیونکہ ہمارے ہاں متوازن غذا کا شعور ناپید ہے یہ مسئلہ بھی اسی انداز کا ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ حاملہ خاتون کو دو افراد کا کھانا کھانا چاہئے یہ بات صحیح نہیں ہے۔ ہر چیز تو سائنس سے proof نہیں ہوا کرتی، لیکن وزن بڑھانے سے ضروری امر یہ ہے کہ آپ کی غذا صحت بخش، معیاری اور غذائیت سے بھرپور ہو۔ اس غذا میں پروٹین، فائبر والے پھل اور سبزیاں اور کیلشیئم کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ ماں بننے کے اس پورے دور میں ڈائٹنگ کا تصور نہیں کیا جانا چاہئے۔ وزن بڑھانے سے زیادہ ترتیب دینے کی ضرورت ہوتی ہے، تاہم اگر وزن بڑھ بھی جاتا ہے تو یہ قدرت کا نظام ہے۔ ماں جب چھ ماہ یا سال بھر بچے کو دودھ پلاتی ہے تو آپ ہی آپ جسم نارمل وزن پر آجاتا ہے۔ ممکن ہو تو آپ جم جائیں یا یوگا کی ورزشیں بہت مدد دیتی ہیں۔ ہر خاتون اگر گھر کے کام کاج میں دلچسپی لے، کپڑے بیٹھ کر نہ دھوئیں بلکہ بیٹھ کر کام کرنا ترک ہی کر دیں اور لیٹنے کے بجائے چلنے پھرنے والے کام کرتی رہیں تو بھی ورزش کے مقاصد حاصل ہو جاتے ہیں۔ پھل اور سبزیاں گھر کی کیاری میں اُگانے کی کوشش کریں۔ دنیا بھر میں نامیاتی خوراک اور اس کے اجزاء مقبول ہونے کی وجہ یہ بھی ہے کہ صحت پر کیمیائی محلول کے اثرات خطرناک نتائج مرتب کرتے ہیں۔ خالص سبزیوں اور پھلوں کی طرف لوٹنا بہت ضروری ہے۔

وٹامن D ایسا جزو ہے جو اضافی طور پر لیا جاتا ہے۔ سب سے آسان اور سستا علاج ہی دھوپ ہے۔ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں صبح 6 سے 7 بجے اور شام 5 سے 6 بجے کہنیوں تک بازوؤں اور خاص کر ٹخنوں سے ٹانگوں تک کے اعضاء کو نرم دھوپ مہیا کریں، اس طرح قدرتی طور پر وٹامن D کی ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔ ان مختصر اوقات کی دھوپ کی مشق ہفتے میں 4 دن کر لی جائے تو یہ exposure مضر اثرات نہیں چھوڑتا۔

اب ہماری قارئین بہنیں آجائیں ماہِ صیام کی جانب، یاد رکھئے کہ اپنی اور اپنے کنبے کی صحت برقرار رکھنے کے لئے سحری کرنا بہت ضروری ہے اس کی انرجی پر پورے دن کا انحصار ہوتا ہے۔

افطاری میں کھجور، فروٹ چاٹ یا سلاد ضرور لیں۔ اگر ایک روز سموسہ کھا رہی ہوں تو دوسرے روز پکوڑے کھائیں

سحری... سحری میں انڈا کسی بھی شکل میں، کباب، سالن شوربے والا اور دہی لینا ضروری ہے۔ دودھ سحری میں ضرور پئیں۔ بالائی اُتار لیں یا Low fat والا ہو، افراتفری میں سحری نہ کریں۔ اس قدر گنجائش ضرور رکھیں کہ ایک آدھ پھل بھی کھا سکیں۔ سحری میں کھجور لینا افضل ہوتا ہے اور یہ توانائی کا منبع بھی ہے۔

افطاری... کھجور ضرور لیں، فروٹ چاٹ یا فروٹ سلاد ضرور لیں۔ اگر ایک روز سموسہ کھا رہی ہوں تو دوسرے روز پکوڑے کھائیں۔ جنہیں صحت بخش ڈالڈا کوکنگ آئل میں فرائی کیا گیا ہو۔ چھولے، لوبیا، کالے چنے یا دال بھُنی ہوئی ضرور لے لیں۔ یہ اناج نہایت مقوی ہوتے ہیں۔ دہی پھلکیاں ہفتہ میں ایک آدھ بار لے سکتی ہیں۔

رات کا کھانا... ایک چپاتی یا چاول، چکن مٹن یا مچھلی کسی شکل میں لیں اور سلاد ضرور کھائیں۔ پانی کی مقدار میں کمی نہ کریں۔ پورے دن کی ضرورت کی تکمیل کے لئے 10-8 گلاس پانی ضرور پی لیں۔

رمضان میں انہی کا وزن بڑھتا ہے جو بے اعتدالی اور جسمانی ضرورت سے بڑھ کر کھاتے پیتے ہیں اور بجائے تروتازہ رہنے کے مضمحل اور تھکے ماندے نظر آتے ہیں۔ ماہِ صیام detoxification کا مہینہ ہے یعنی روح سے لے کر جسم تک کی صفائی، طہارت و پاکیزگی کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ اسے اس کی روحانیت سمیت گزاریئے۔

استقبالِ رمضانِ کریم

آیئے اِس بابرکت مہینے میں وقت کا درست استعمال کریں

رمضان المبارک کی بابرکت گھڑیاں ہمارے درمیان ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ نہایت خشوع وخضوع سے طاق راتوں کی عبادات بھی کرلیں اور ہماری سماجی زندگی بھی متاثر نہ ہو۔ زندگی کے بکھیڑے بھی نبٹتے رہیں اور عید کی تیاری بھی ساتھ ہی ساتھ ہوتی رہے۔ پھر بھی بیشتر افراد کہتے ہیں ''ہماری نیند پوری نہیں ہوتی'' جبکہ دفتری اوقات کار میں نرمی برتی جاتی ہے۔ حکمتِ عملی یہی ہے کہ ہم منظم ہوجائیں اور اپنے وقت کو مناسب تقسیم اور ترتیب دے لیں تب کوئی آرام اور وقت کی کمی کی شکایت نہیں کرسکے گا۔ ذیل میں چند tips شائع کئے جارہے ہیں جن کی مدد سے ہم تطہیر کے عمل سے گزر کر اپنے شب و روز بہتر انداز میں گزار سکیں گے۔

1۔ سیل فونز کی سوشلائزنگ کم کردیں

رابطہ کی یہی ایک اہم سبیل ہے جب ہم گھر سے کوسوں دور ہوں یا جب کبھی کسی کو اہم پیغام دیا جانا مقصود ہو، تاہم غیر ضروری اور طویل گفتگو یا پیغام رسانی سے وقت کا ضیاع ہوتا ہے۔ یہ خیال رہے کہ یہ تربیت کا مہینہ ہے۔ ہمیں انسانیت کے بھولے ہوئے اسباق کو بھی ایک بار پھر یاد کرنا ہے تو صرف چیٹنگ ہی کیوں کی جائے۔

2۔ کھانا پکانا ہے تو توازن کے ساتھ

رمضان المبارک کے بابرکت مہینے کی آمد کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ ہمارا پورا دن باورچی خانے ہی کی نذر ہوجائے اور ہم یہ جواز دیتے رہ جائیں کہ ہمیں سحری سے افطار اور پھر اگلی سحری تک کے لئے لوازمات تیار کرنے ہیں اس لئے نماز کا وقت نکل گیا یا سپارہ نہیں پڑھا جاسکا۔ آپ کا کچن اگر کشادہ ہے تو ایک کرسی کچن ہی میں ڈال لیں اور اگر یہاں بیٹھے بیٹھے اپنا سپارہ پڑھ سکیں تو ضرور پڑھ لیں۔ اسلام آسانیاں چاہتا ہے۔ اپنے دسترخوانوں کو بھی سادہ رکھنے ہی میں عافیت ہے۔ تلنے تلانے والا کام بھی نمازِ عصر کے بعد ہی شروع ہوتا ہے، لہٰذا آرام بھی کرلیں۔

> عرشِ بریں سے انعامات کی ایسی بارشیں شاید ہی کسی اور ماہ ہوں گی۔ معتبر جانئے اِس ماہِ صیام کو!

3۔ رمضان عید کی شاپنگ کے لئے نہیں آتا

یہ کیا کہ روزہ اس لئے نہیں رکھ سکیں کہ دوپہر کو عید کی شاپنگ کے لئے جانا ہے۔ یہ عمل تو سراسر فرائض سے غفلت کی نشاندہی کرتا ہے۔ ماہِ شعبان میں یا پھر پندرہ رمضان کے بعد تراویح ختم ہونے پر بچّوں کو شاپنگ کرائیے۔

4۔ لیلۃ القدر کو تلاش کرنا ہے

آخری عشرے کی عبادات بانصیب لوگوں کے حصے میں آتی ہیں، لہٰذا انہیں پردوں کی دھلائی، برتنوں کی خریداری یا کپڑوں کی سلائی کے لئے درزیوں کے چکر لگاتے ہوئے نہ گزاریں۔ رمضان المبارک میں وقت کا ہدف متعین ہونا ضروری ہے اور اسی طرح زندگی میں انتظامی امور انجام دینے آسان ہوتے ہیں۔ ہمیشہ ایک ماہ قبل خریداری کی منصوبہ بندی کرلیا کریں اسی طرح اپنے لئے آسانیاں مہیا ہوسکتی ہیں ورنہ آپ ہمیشہ الجھی اور الجھاتی رہیں گی۔

5۔ روزہ کشائی اور دعوت افطار متبرک محافل ہیں

چھوٹے بچّے روزہ رکھیں تو ان کی حوصلہ افزائی ضرور کریں۔ وہ اسی صورت ممکن ہے کہ آپ ان کے کزنز اور دوستوں کے ہمراہ دیگر عزیز واقارب کو افطار پر مدعو کریں۔ بچّے کے لئے تحائف خریدیں اور جتنا اہتمام سالگرہ کی تقریب آراستہ کرنے میں صرف کرتے ہیں اس سے بڑھ کر ان مذہبی اجتماعات اور افطار دعوتوں پر توجہ دیں، بچّے کو ہار پھول اور اس کے پسندیدہ اور اچھے لباس پہنائیں۔ اس کی پسندیدہ ڈشز کا اہتمام کریں اور اگر ممکن ہو تو اس یادگار موقع کو کیمرے میں محفوظ بھی کرلیں۔ یہ زندگی کا خوبصورت ترین لمحہ ہوتا ہے جو تصویروں اور یادوں کی صورت میں ذہن و دل میں ہمیشہ کے لئے محفوظ ہوجاتا ہے۔ اس روزہ دار بچّے کی دیکھا دیکھی دوسرے چھوٹے بچّوں کو بھی روزہ رکھنے کی تحریک کے ساتھ ساتھ مذہبی شعائر اور اخلاقی تربیت سے اچھے مسلمان بننے کی ترغیب بھی ملتی ہے۔

6۔ رمضان سونے کا مہینہ نہیں

نیند میں کمی کی شکایت کرکے زیادہ تر وقت سوتے ہوئے گزارنے کی عادت بھی نازیبا کہلاتی ہے۔ مسلمان کو اپنے فرائض کی تکمیل کے لئے شخصی اور ذاتی آرام کم کرنا ضروری ہے۔ یہ خدا کے سوا کوئی نہیں جانتا کہ یہ ماہِ صیام زندگی کے اگلے برس میں دوبارہ نصیب ہوسکے گا یا نہیں۔

7۔ نماز کا اوّل وقت ہی سعد ہوتا ہے

پانچ وقت کی نمازوں کے علاوہ نماز تراویح کا اہتمام کرنا جس قدر ضروری ہے اتنا ہی اوّل وقت یعنی اذان ہونے کے بعد اور قضا کے وقت سے پہلے نماز ادا کرنا افضل ہو[ت]ا ہے۔ کوشش کیجئے کہ اس ماہ فرضوں کے ساتھ سنت اور نوافل کی ادائیگی بھی بروقت ہوتی رہے۔ تراویح میں طویل ... دورانیے کا قیام جسم اور روحانی طہارت کا وسیلہ ہوتا ہے۔ اس نماز کو باقاعدہ اور باجماعت ادا کیا جاتا ہے، اس کا اہتمام ضرور کرلیا کریں۔

8۔ نماز تہجد کی ادائیگی کسی نعمت سے کم نہیں

سحری میں صرف آدھ گھنٹہ پہلے بیدار ہوکر تہجد کے نوافل کی ادائیگی ہوجائے اور آپ اپنے رب سے گڑگڑا کر دعائیں مانگ لیں، کہتے ہیں کہ ابتدائے سحر کی یہ دعائیں خالی نہیں جاتیں۔ عرشِ بریں سے انعامات کی ایسی بارشیں شاید ہی کسی اور ماہ ہوں گی۔ معتبر جانئے اس ماہِ صیام کو!

9۔ زکوٰۃ و خیرات کی فضیلت

ہمارا مذہب بھائی چارے اور اخوت کو فروغ دیتا ہے لیکن ساتھ ہی ساتھ مال و دولت کی منصفانہ تقسیم کا بھی خیال رکھنے پر زور دیتا ہے۔ زکوٰۃ اپنے سفید پوش رشتے داروں اور پڑوسیوں سے شروع ہوکر چیدہ چیدہ مستحقین تک پہنچانا دین کے اہم ستون کی تکمیل کرتا ہے۔ بچّوں کو بھی خیرات کے اس عمل میں اپنے ہمراہ شریک کرلیں اور انہیں اپنے شہر کے خیراتی اداروں میں لے جائیں۔ ان کے ہاتھ سے صدقات کی تقسیم کروائیں تاکہ انہیں دھرتی سے جڑے رہنے اور عام آدمی کے دکھوں اور مصائب کا بھرپور اندازہ ہوسکے۔

10۔ آخری عشرہ تلاش کرنے سے ملتا ہے

جاگنے والی راتوں کی تاریخوں کو یاد رکھیں اور اپنی پیاری نیند کو قربان کرکے ذکرِ الٰہی میں کچھ وقت صرف کریں یقیناً آپ ہی وہ خوش نصیب انسان ہیں جسے زندگی کی نوید ملی تو کیوں نہ اسے نیک اور صالح مسلمانوں کی طرح گزارا جائے۔

ماہِ صیام، ذیابیطس اور آپ

شوگر کے مریض اپنا اسلوبِ زندگی بہتر کرلیں تو روزہ طبی معجزے سے کم نہیں

تحریر: ڈاکٹر طارق سہیل میر
ڈائٹیشن، نیوٹریشنسٹ

ذیابیطس کے مریضوں کے ذہنوں میں یہ ابہام پایا جاتا ہے کہ کیا وہ روزہ رکھنے سے معذور تو نہیں اور کیا روزے کی حالت میں طبیعت کے بگڑنے کا اندیشہ تو نہیں۔ جبکہ طب ہمیں مکمل سائنسی رہنمائی کرتی ہے۔ شوگر کے بعض مریض روزہ رکھ سکتے ہیں کیونکہ یہ موٹاپے، بلڈ پریشر اور ذیابیطس تینوں امراض میں جسم کے لئے ڈھال بنتا ہے۔ رمضان کے تیس روزے جسمانی اور نفسیاتی صحت بحال کردیتے ہیں اور چند ہی روز میں جسم اپنی طبعی حالت میں لوٹ آتا ہے۔ مریضوں کی بڑی تعداد اور گلوکوز کے میٹابولزم میں تبدیلی سے خوفزدہ نظر آتی ہے۔ عام طور پر فزیشن شوگر کے مریضوں کو خاص ہدایات دیتے ہیں، مثلاً

پہلا گروپ: ایسے افراد کی فاسٹنگ بلڈ شوگر کی سطح 100/mg/dl ہونی چاہئے اور کھانے کے بعد 160 تک ہو۔

دوسرا گروپ: ایسے مریض جنہیں خون یا urine میں شکر کی سطح متوازن رکھنے کے لئے ہر روز یا دوسرے تیسرے روز دوا کھانی پڑتی ہے۔

تیسرا گروپ: ایسے افراد جو انسولین پر انحصار کرتے ہوں انہیں پابندی سے شوگر چیک کرانی چاہئے۔

ایسے افراد جو ورزش پابندی سے کرتے ہوں اور اپنے خون میں موجود شکر کی سطح کی جانچ کرتے رہتے ہوں۔

یہ تمام افراد اپنی ادویات کی خوراک اور وقت کا تعین کر کے روزہ رکھیں تو بہتر ہے۔ ممکن ہے کہ دوا کی کچھ مقدار سحری اور پھر کچھ افطار کے وقت تقسیم کردی جائے۔ ایک مکمل Dose کے دو حصے کئے جاسکتے ہیں۔ شام کی خوراک سحری میں استعمال کروائی جاسکتی ہے۔ دوا لینے والے مریضوں کو خاص ہدایت کی جاتی ہے کہ ڈاکٹر سے مشورے کے بعد روزہ رکھیں۔ آپ کے لئے بہتر ہے کہ رمضان شروع ہونے سے دو ہفتے قبل دوا کی خوراک اور شکر کی جانچ کروالیں۔

تیسرے گروپ کے افراد روزہ نہ رکھیں تو بہتر ہے یہ ٹائپ I ذیابیطس میں مبتلا ہوتے ہیں اور ان کی صحت کا دارومدار انسولین پر ہوتا ہے۔ ان کی شکر صرف اسی طرح کنٹرول میں رہ سکتی ہے۔

روزہ کن مریضوں کے لئے نقصان دہ ہوسکتا ہے؟

ایسے مریض جنہیں Diabetic Nephropathy یعنی گردے کے امراض لاحق ہوں یا جن کا جگر متاثر ہو، وہ کسی درجے کے ہیپاٹائٹس میں مبتلا ہوں۔ تفکرات، اوہام یا کسی پریشانی میں مبتلا ہوئے بغیر ان مریضوں کو اپنی شوگر خود مانیٹر کرنی چاہئے۔ خاص کر بلڈ شوگر Low ہونے کی علامتوں کو مدِنظر رکھنا چاہئے۔ سحری سے پہلے یا دو گھنٹے بعد اس کی جانچ کرلینی چاہئے۔

خاص کر hypoglycaemia ایسی علامت ہے، جس میں مریض کی بھوک شدت سے بڑھتی ہے۔ بینائی میں دُھندلاہٹ آتی ہے۔ سر درد، منتشر الخیالی، اختلاجِ قلب یا دل کی دھڑکن کا بے ربط ہونا، پسینے کا حد زیادہ اخراج ایسی بنیادی علامتیں ہیں جن کو سمجھنا ضروری ہے۔ خطرے کی گھنٹی اُسی وقت بجتی ہے جب شکر کی سطح 100mg/dl سے بہت نیچے گرتی ہے تب ایسے مریض کو روزہ توڑنا پڑتا ہے۔ اگر آپ نے رمضان آنے سے قبل اپنا طبی معائنہ کرالیا ہو اور ڈاکٹر آپ کو روزہ رکھنے کے اہل قرار دے چکے ہوں تو یہ نوبت نہیں آتی نہ ہی صحت کے مسائل پیچیدگی اختیار کرتے ہیں۔

ذیابیطس کے مریض کی ڈائٹ کیسی ہونی چاہئے؟

اکثر پوچھا جاتا ہے کہ رمضان المبارک میں کیسی غذا لینی چاہئے۔ طبی نقطۂ نظر سے کھانے میں تمام غذائی گروپ ہونے چاہئیں، مثلاً سبزیاں، روٹی، دلیہ، آلو، دودھ، دہی اور پھل۔ پروٹین کی مد میں گوشت، مچھلی، انڈے اور ڈالڈا اولیو آئل ضرور لیں، اسے ترک کرنا قطعاً مفید نہیں ہوتا۔

پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس بھی ضرور لئے جائیں یہ نشاستے والی غذائیں جن میں روٹی، چاول، دالیں، چنے، لوبیا، سویابین اور بھوسی والا آٹا شامل ہے۔ آہستہ آہستہ ہضم ہوتی ہے۔ اگر آپ نے اپنے دسترخوان پر ڈیپ فرائیڈ آئٹمز کے ساتھ ساتھ مٹر، لوبیا اور چنے یا بیک کی ہوئی اشیاء بھی رکھیں تو متوازن غذا مل سکے گی۔ ہمارے نبی حضورِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کھجور کا حریسا، حلیم، شوربے والا سالن اور عصید گوشت کا سالن کھایا کرتے تھے۔

ذیابیطس کے مریض اسلوبِ زندگی بدل دیں اور غذا سے بیماری کنٹرول کرسکیں تو روزے رکھ سکتے ہیں۔
وہ مریض جو انسولین یا موروثی ادویہ پر ہوں ان کے لئے روزہ دشوار ہوسکتا ہے۔ ان مریضوں کو رخصت کی اجازت ہے۔

بلڈ پریشر کے مریض روزہ رکھ سکتے ہیں، سحری اور عشاء کے وقت دوائیں لے کر اپنا خیال رکھ سکتے ہیں۔ خیال رہے کہ رمضان المبارک میں باورچی خانے کا خرچہ یعنی اخراجات حد سے تجاوز نہ ہونے پائیں ورنہ آپ کا وزن بھی بڑھ سکتا ہے۔

روزے کے دوران دل کے پٹھوں کو آرام ملتا ہے اور خلیات کے درمیان Intercellular مائع کی مقدار میں کمی کی وجہ سے ٹشوز یعنی پٹھوں پر دباؤ کم ہوجاتا ہے۔ یہ دباؤ ڈایاسٹولک دل کے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔ روزے کی حالت میں یہ پریشر کم ہوتا ہے، لہٰذا دل آرام وسکون محسوس کرتا ہے۔ روزے کی بدولت مفید قلب چکنائیاں جنہیں HDL کہا جاتا ہے اس کی سطح میں اضافہ ہوتا ہے اور مضرِ قلب چکنائیوں یعنی LDL کی سطح میں کمی واقع ہوتی ہے اور شریانوں میں خون کی روانی نارمل رہتی ہے۔ رات کے کھانے کو پُرتکلف نہیں بنانا چاہئے یعنی گوشت، دودھ، دہی اور مچھلی کم مقدار میں کھائیں۔ یاد رکھیں کہ جسم میں کولیسٹرول رات کے وقت بنتا ہے جو دل کے امراض کا سبب بن سکتا ہے۔ پابندی کسی چیز کی نہیں لیکن کم مقدار میں کھائیں اور پانی پینے کی گنجائش ضرور رکھیں۔

اکثر پوچھا جاتا ہے کہ رمضان المبارک میں کیسی غذا لینی چاہئے۔ طبی نقطۂ نظر سے کھانے میں تمام غذائی گروپ ہونے چاہئیں

غذا کا انتخاب ہی اصل میں ایسا ہدف ہے جس تک پہنچنا ضروری ہے۔ اصل میں ہماری کھانے کی بے اعتدالیوں کی وجہ سے جسمانی عارضے لاحق ہوتے ہیں۔ شوگر کے مریضوں کو روایتی طرز کی سحری سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔ وہ سحری میں کھجلہ، پھینی، پراٹھے اور انڈے نہ کھائیں تو بہتر ہے۔

روایتی قورمے یا شوربے والے سالن کے ساتھ لال آٹے (بغیر چھنے ہوئے آٹے) کی دو چپاتیاں یا ڈبل روٹی کے دو سلائس لے سکتے ہیں۔

ایک گلاس بالائی اترا ہوا دودھ لینا ضروری ہے۔ یہ نہ لے سکیں تو ایک پھل ضرور کھالیں۔

ٹھہر ٹھہر کرے چند گلاس پانی پی لیں لیکن کبھی بھی ایک ساتھ چار پانچ گلاس نہ پئیں۔

افطار کے وقت بھی جدید طرزِ فکر کی حامل غذائیں لیں، مثلاً کم مصالحوں والی لیکن شکر کا اضافی استعمال نہ کریں۔ اپنی کیلوریز کو نہ بڑھنے دیں۔ ہمیشہ اپنے فزیشن سے مشورہ کرتے رہیں اور محتاط انداز سے رمضان گزاریں۔

سحر و افطار، ڈالڈا کے ساتھ

رمضان المبارک کا مہینہ بے شمار اجر و ثواب اور وسیع مغفرت کی نوید لے کر آتا ہے۔ اس ماہ عالمِ اسلام میں
ایک روح پرور جوش و خروش دیکھنے میں آتا ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ایک ماہ کے لئے زندگی بدل سی جاتی
ہے۔ یہ تبدیلی صرف سونے، بیدار ہونے اور اوقاتِ خورد و نوش تک محدود نہیں رہتی بلکہ ہمارے روزمرّہ
مینیو میں بھی خصوصی اہتمام کے ساتھ ایسی کئی ڈشز شامل ہو جاتی ہیں جو سال کے دیگر دنوں میں اتنی کثرت
سے استعمال نہیں ہوتیں جتنی کہ اس مہینے میں ہوتی ہیں۔ روزے داروں کو افطار کروانا بھی بہت بڑی

سعادت ہے لہٰذا افطار کی
دعوتوں اور اس کے علاوہ محلے
اور عزیز و اقارب میں افطاری
بھیجنے کا بھی خاص اہتمام کیا جاتا
ہے۔ یہ سلسلے حصول قربِ الٰہی کا
ذریعہ ہونے کے ساتھ ساتھ معاشرتی و خاندانی سطح پر اپنائیت اور خلوص میں
خاطر خواہ اضافے کا باعث بھی ہوتے ہیں۔ دیگر مسلم ممالک کی طرح ہمارے ہاں بھی بہت
سی ڈشز رمضان المبارک کے موقع پر خاص طور سے بنائی جاتی ہیں۔ ان میں ڈیپ فرائیڈ اشیاء کی فہرست
بہت طویل ہے۔ خصوصاً سحر کے وقت دودھ جلیبی، کھجلہ پھینی اور پراٹھے جبکہ افطار میں مچھلی اور سبزیوں سے
تیار کئے گئے پکوڑے، سموسے، اندرسے، دہی بڑے، چنے کی دال اور چھولوں کی چاٹ بہت پسند کئے
جاتے ہیں۔ چند روزوں کے بعد دیکھنے میں آتا ہے کہ اکثر افراد طبیعت میں گرانی اور بوجھل پن کا شکار
ہونے لگتے ہیں۔ دوسری جانب گھریلو خواتین یہ شکوہ کرتی نظر آتی ہیں کہ اتنی محنت سے تیار کی گئی افطاری
گھر والوں نے ٹھیک طرح نہیں کھائی۔ کافی چیزیں بچ جاتی ہیں جو سحر کے وقت نہیں کھائی جاتیں اور
اگلے روز تازہ افطاری بنائی جاتی ہے۔ اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ اپنی پسند کی ڈشز بنانا یا پھر کھانا
ہی ترک کر دیں۔ اس کا آسان ترین حل یہ ہے کہ مینیو میں سے ایک یا دو ڈشز کو کم کر دیں اور اگلے دن
کے مینیو میں شامل کر دیں یا پھر تمام چیزیں بنائیں لیکن ان کی مقدار میں تھوڑی کمی کر دیجئے۔ اس طرح
خوراک کا ضیاع بھی نہیں ہوگا اور روزہ داروں کو ان کی پسند کے مطابق افطاری بھی ملتی رہے گی۔ سحر اور
افطار میں مشروبات کا خاص اہتمام کیا جاتا ہے۔ یہاں کوشش کیجئے کہ گھر پر تیار کئے گئے تازہ مِلک
شیک، جوس، سکنجبین، لسی اور ستو کے استعمال کو ترجیح دیں۔

گرمیوں میں پسینہ اور حدّت کی وجہ سے جسم میں پانی کی قلت کا اندیشہ رہتا ہے۔ مناسب مقدار میں
پانی فراہم نہ ہونے کی صورت میں انسانی جسم میں پانی اکٹھا کرنے کا رجحان بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ
سے چہرے اور ہاتھ پیروں پر سوجن اور جسم میں کثافت کے تناسب میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ کیفیات
مجموعی صحت کو متاثر کرتی ہیں۔ دیرہضم غذاؤں کا استعمال نظامِ ہاضمہ پر اثر انداز ہوتا ہے اور روزہ داروں
کی طبیعت مضمحل رہتی ہے۔ تھوڑی سی احتیاط ہمیں ان تمام تکالیف سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔ سحر میں کھائے
جانے والے پراٹھوں سے لے کر افطار میں بنائی گئی ڈیپ فرائیڈ ڈشز کی وسیع ورائٹی تک جو بھی بنائیں
حفظانِ صحت کے بین الاقوامی اصولوں کے مطابق تیار کئے گئے ڈالڈا کوکنگ آئل میں بنائیں۔ ڈالڈا کی
ساٹھ سالہ مہارت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کی بدولت اس بات کو یقینی بنایا جاتا ہے کہ اعلیٰ معیار کی
مصنوعات مناسب ترین قیمت پر صارفین کو فراہم کی جائیں۔ سن فلاور، سویا بین اور کنولا آئل لذّت
اور غذائیت کے لئے دنیا بھر میں مقبول ہیں۔ ان صحت بخش خوردنی تیلوں کے شاندار بلینڈ ڈالڈا
کوکنگ آئل کی تیاری میں ضروری غذائی اجزاء کو محفوظ کیا جاتا ہے۔ غیر معیاری کوکنگ آئل میں
بہت تیز درجۂ حرارت اور غیر ضروری ریفائنگ اس میں موجود ضروری قدرتی غذائیت کے ضائع
ہو جانے کا سبب بنتی ہے۔ ڈالڈا کوکنگ آئل کی تیاری میں ان ضروری غذائی اجزاء کو محفوظ کیا جاتا
ہے اور اس میں موجود اضافی وٹامن A، D اور E بہتر صحت اور نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں
اور آپ چاہیں کہ مخصوص کھانوں جیسے بریانی، پراٹھوں، زردے اور شاہی ٹکڑے وغیرہ بناسپتی گھی
میں تیار کئے جائیں تو ڈالڈا VTF بناسپتی بہترین انتخاب ہے۔ عام بناسپتی میں
مضرِ صحت چکنائی جسے ہم ٹرانس فیٹ کے نام سے جانتے ہیں
20 فیصد یا اس سے زائد مقدار میں
موجود ہوتی ہے۔ ڈالڈا VTF
بناسپتی پاکستان کا پہلا بناسپتی ہے جس
میں ٹرانس فیٹس کی مقدار کو ایک فیصد
سے بھی کم کر دیا جاتا ہے اور اس میں
موجود اضافی وٹامن A اور D اسے صحت
بخش ترین بناسپتی بناتے ہیں۔ معیاری
اجزاء کے انتخاب، کھانے میں اعتدال،
پکانے میں پسند اور کھانے کی مقدار کا درست
تعین، کچی سبزیوں، پھلوں کا استعمال اور سحر
وافطار کے درمیانی اوقات میں گھر پر تیار کئے گئے
تازہ مشروبات اور پانی پینے کا اہتمام کیا جائے تو
کوئی وجہ نہیں کہ ہم روزے میں چاق و چوبند، ہمارا
رویہ خوشگوار اور کارکردگی بہترین نہ رہے۔

آیئے روزہ افطار کریں

لذّت بھرے پکوان بھی کھائیں مگر اعتدال کے ساتھ

سلیم اختر چوہان

افطار کے موقع پر دستر خوان انواع واقسام کی نعمتوں سے بھرا ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اس بابرکت مہینے میں رزق کشادہ کردیتے ہیں، جس کا غلط مطلب ہم زیادہ کھانا سمجھتے ہیں اور خوب کھاتے پیتے ہیں۔ رمضان المبارک میں غیر متحرک طرز زندگی، نیند کا پورا نہ ہونا، چٹ پٹی اور مرچ مصالحے والی غذاؤں کا استعمال اور ذہنی دباؤ عام معمولات میں شامل ہوتے ہیں۔

شروع رمضان میں کی جانے والی بداحتیاطی عروج کو جا پہنچتی ہیں، نصف رمضان تک اگر ایسے میں معدے کی تکالیف بڑھنے لگیں تو اس کے عوامل پر غور کرنا ضروری ہے۔

اگر خدانخواستہ معدے کا زخم ہوجائے تو پریشان ہونے کے بجائے اس کی وجوہ جان لیجئے کہ اس بیماری میں معدے کا استر چھل جاتا ہے۔ جو عموماً 0.5 سینٹی میٹر کے لگ بھگ ہوتا ہے۔ تقریباً 70 سے 90 فیصد زخم H.Pylon نامی جرثومے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ یہ جرثومہ معدے سے رسنے والے تیزاب میں پرورش پاتا ہے۔ معدے اور آنت میں ہونے والے زخم تقریباً بے ضرر ہوتے ہیں اور بروقت تشخیص اور علاج سے ٹھیک ہوسکتے ہیں۔

اگر سینے میں جلن اور کھانا کھانے کے بعد تیزابیت محسوس ہو تو یہی دراصل اس بیماری کی مخصوص علامت ہے، جو کھانے کی نالی سے شروع ہوکر آنتوں اور معدے تک جا پہنچتی ہے۔ پیٹ میں درد ہوتا ہے اور خاص کر پسلیوں کے نیچے ہوتا ہے۔ اگر آنت کا درد ہو تو کھانے کے بعد ختم ہوجاتا ہے اور تین گھنٹے بعد شروع ہوتا ہے۔ اگر پیٹ پھول جائے اور معدے میں بھاری پن ہو، اسی طرح منہ میں کھٹے پانی کا اچھال ہو تو سمجھ لیجئے کہ غذا کی نالی میں تیزابیت کی زیادتی ہوگئی ہے۔

اگر بھوک میں کمی ہوتی چلی جارہی ہو اور وزن بھی گر رہا ہو، طبیعت میں گرانی اور متلی کا احساس ہو یا اُلٹی آجائے (خاص کر خون کی اُلٹی) تو اس کیفیت کو سنجیدگی سے لینا چاہئے، فوراً معدے کے ڈاکٹر سے رابطہ کرلینا چاہئے۔ خدانخواستہ آنت کا زخم پھٹ جانے کی صورت میں سرجری کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

پھیپھڑوں اور جگر کے مریضوں میں یہ بیماری جلد پروان چڑھتی ہے۔ گردے میں درد یا ان کے ناکارہ ہوجانے کی صورت میں بھی معدے پر دباؤ پڑتا ہے۔ ڈپریشن اور Stress کے مریضوں میں بھی معدے کا زخم ایک عام شکایت ہے۔ مسلسل ناامیدی، مایوسی اور تفکرات میں گھرے رہنے والے افراد کے معدے تیزابیت خارج کرنے لگتے ہیں۔

معدے یا آنت سے خون آنا ایک مسئلہ ہے، جس کا ہنگامی طور پر علاج ضروری کرانا ہوجاتا ہے۔ یہ علاج اگر بروقت کردیا جائے تو چار سے چھ ہفتوں میں مریض کو آرام آسکتا ہے۔ اگر مریض کی عمر 75 سال سے اوپر ہو اور وزن میں کمی واقع ہورہی ہو تو تشخیص کے لئے ٹیسٹوں کی ضرورت پیش آتی ہے، جن کی روشنی میں H.Phlon جرثومے کو تلاش کیا جاسکتا ہے، لیکن سب سے اہم ٹیسٹ اینڈواسکوپی ہے۔ جس میں منہ کے ذریعے اینڈواسکوپ کے ساتھ لگی ربڑ کی ایک نالی جس کے داخلی حصے میں ایک بلب لگا ہوتا ہے۔ غذا کی نالی سے گزرتے ہوئے معدے اور آنت میں پہنچائی جاتی ہے جس کے ذریعے غذا کی نالی، معدے اور آنت کے زخم کی موجودگی کا پتا چلایا جاسکتا ہے۔

Barium contrast-XRays یہ بھی ایک انتہائی اہم ٹیسٹ ہے، جس میں Serium بنا کر مریض کے حلق سے اتارا جاتا ہے اور اس مخصوص ایکسرے کے ذریعے معدے میں زخم اور کینسر کے مثبت اثرات کا پتا چلایا جاتا ہے، مگر جدید طب میں اینڈواسکوپی کی افادیت زیادہ ہے جبکہ سپریم میل کی پریکٹس کم ہوگئی ہے۔

زخم کو آگے بڑھنے سے بچانے یا روکنے کے لئے متوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ رمضان خیروعافیت سے گزر جائے اور صحت کے مسائل کھڑے نہ ہوں۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ متوازن غذا کا استعمال کریں اور روزے کو شرعی اور اخلاقی ضابطوں کے ساتھ پورا کرکے افطار کے دسترخوانوں کو ثقیل غذاؤں سے نہ سجائیں۔ چاٹ مصالحوں اور سرخ مرچوں کا استعمال کرکے معدے کو آزمائش میں نہ ڈالیں۔ سحری میں شوربے والا سالن اور بغیر چھنے آٹے کی روٹی مفید رہے گی۔ کھجور سحری میں بھی کھانے کی عادت ڈالیں اور افطار میں پھلوں اور سبزیوں پر مشتمل ڈشز اہتمام سے بنائیں تاکہ گرمیوں کے طویل روزے میں معدے کے خالی رہنے سے نفسیاتی طور پر پیدا ہونے والے خلاء کو نرم، سرد، معتدل اور وٹامنز کے علاوہ صحت افزا پانی سے پُر کیا جائے۔ اگر زبان کے چٹخاروں سے طبیعتیں سیر ہوسکتیں تو جسم میں وٹامنز کی کمی کبھی نہ ہو پاتی۔ بہتر یہی ہے کہ لذت بھرے پکوان چکھنے کی حد تک استعمال کئے جائیں اور اس کے بعد رات کا کھانا سادہ غذا پر مشتمل ہو۔ یہ کھانا اہم ہوتا ہے اسے ترک کرنے والے افطاری کے لوازمات سے پیٹ بھر چکے ہوتے ہیں۔ لہٰذا انہیں بھوک اس شدت سے نہیں ستاتی۔ البتہ ہاضمے کی خرابی کے بعض مسائل ضرور سر اٹھاتے ہیں کیونکہ یہ ثقیل غذائیں دیر سے ہضم ہوتی ہیں۔

> سحری میں شوربے والا سالن اور بغیر چھنے آٹے کی روٹی مفید رہے گی۔ کھجور سحری میں بھی کھانے کی عادت ڈالیں

رمضان المبارک تطہیر معاملات کا مہینہ ہے، چنانچہ دیگر معاملاتِ زندگی کے ساتھ ساتھ کھانے پینے کی عادتوں کو بھی بہتر خطوط پر استوار کرنا بہت سی الجھنوں سے بچاتا ہے۔

دراصل ماہ رمضان کو رب تعالیٰ نے لوگوں کے لئے عام طور پر اور مسلمانوں کے لئے خاص طور پر نازل فرمایا ہے، جس میں اس کی حکمتیں پوشیدہ ہیں۔ رمضان کریم کے فیوض و برکات کا شمار انسانی ذہن شمار ہی نہیں کرسکتا، رب العزت نے انسانی جسم کی ساخت کے مطابق سال میں ایک مرتبہ روزے فرض کئے ہیں۔ علاوہ ازیں نفلی روزے انسان اپنی ضرورت اور ہمت کے مطابق سال کے چند دن چھوڑ کر بھی رکھ سکتا ہے جو کہ ایک بابرکت بات ہے۔ رمضان کریم کے مہینے اور اس ماہ میں رکھے جانے والے روزوں کی فضیلتوں کا ادراک انسان کے بس سے باہر ہے۔ یہاں پر ہمارا مقصد روزے کی حالت میں انسانی بدن پر رونما ہونے والی تبدیلی ہے، جو کہ رب کریم کی ایک خاص حکمت ہے، اس حکمت کے تحت جس طرح ایک موٹر کار کی مینٹنس ایک خاص وقت میں ضروری ہوتی ہے اسی طرح انسانی جسم کے افعال وحرکات بھی ایک تبدیلی سے گزرتے ہیں، جس سے نئے آنے والے ماہ وسال تک جسم کو ایک نئی توانائی ملتی ہے اور وہ مذہبی اور معاشرتی اقدار کے مطابق ایک پرسکون بہتر زندگی گزارتا ہے۔

رمضان المبارک کے شروع ہوتے ہی انسانی دماغ ایک نئے جذبے سے کام شروع کردیتا ہے چونکہ انسانی جسم دماغ کے احکامات کے تابع کام کرتا ہے، اس لئے ضروری ہے کہ انسانی دماغ کو ہلکی اور مناسب خوراک مہیا ہونی چاہئے جس سے وہ اپنے افعال درست طور پر انجام دے سکے۔ اس کے لئے ابتدائی کھانا یعنی سحری خصوصی اہمیت کی حامل ہے۔ کوشش ہونی چاہئے کہ موسم کے حوالے سے اس کا اہتمام کیا جائے جس سے وہ جسم پر بارگراں نہ گزرے۔ افطار تک وقت آسانی سے گزر جائے۔ افطار کے وقت بھی صبر و برداشت سے کام لیتے ہوئے عام روٹین کی افطاری مناسب مقدار میں لی جائیں۔ بعد از نماز مغرب جسم ایک ٹھہراؤ اور سکون کی حالت میں ہوتا ہے کچھ وقفہ دے کر کھانے کا اہتمام کریں۔ روزہ ہمیشہ سنت نبویؐ کے مطابق کھجور یا نمک سے افطار کیا جائے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی ایک حدیث کے مطابق اگر (عام دنوں میں بھی) کھانے سے پہلے نمک چکھ لیا جائے تو انسانی جسم ستائیس قسم کی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

آبِ زم زم مُقدّس مشروب

جو غذا بھی ہے اور شفا بھی

اُم عریشہ

آبِ زم زم جنت کی نہروں میں سے ایک ہے۔
حدیث مبارکہ ہے کہ اس کرۂ ارض پر بہترین اور عمدہ پانی آبِ زم زم کا ہے۔
کعبہ شریف سے 15 کلومیٹر کے فاصلے پر جنوب مشرق میں حجرِ اسود کی سیدھ میں ایک کنواں ہے جو "چاہِ زم زم" کہلاتا ہے اس کے پانی کو آبِ زم زم کہتے ہیں۔ ڈاکٹر خالد غزنوی "طبِ نبویؐ اور جدید سائنس" میں لکھتے ہیں کہ صحیح بخاری میں اس واقعہ کی پوری تفصیل درج ہے جسے حضرت عبداللہ عباسؓ نے نبی کریمؐ کی زبانِ مبارکہ سے سن کر روایت کیا ہے۔ اس کے مطابق "حضرت بی بی حاجرہؓ پریشانی کے عالم میں کبھی صفا کی پہاڑی پر جا کر دیکھتیں اور کبھی مروہ سے کہ شاید کہیں پانی یا آنے والا کوئی شخص نظر آ جائے جس سے وہ مدد لے سکیں۔ گھبراہٹ کے اس عالم میں آپ نے ایک آواز سنی تو فوراً اسے مخاطب کر کے نیکی کے نام پر مدد کی درخواست کی۔ حضرت جبرائیلؑ ظاہر ہوئے اور اپنی ایڑھی زمین پر ماری تو زمین سے پانی ابلنے لگا۔ حضرت بی بی حاجرہؓ نے گھبراہٹ میں پتھر جمع کر کے اس کے اردگرد ایک ہالہ سا بنا لیا تا کہ پانی ضائع نہ ہو اور کچھ دنوں کے لئے ذخیرہ ہو جائے۔"
اضطراری کیفیت میں کی گئی اس کوشش کے متعلق نبی کریمؐ نے فرمایا کہ حاجرہ اگر اس کو محدود نہ کرتیں تو یہ چشمہ ایک دریا بن جاتا جو پورے عرب کو سیراب کرتا۔
تاریخی شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ آبِ زم زم کا کنواں کچھ عرصہ جاری رہ کر بند ہو گیا۔ کافی عرصے بعد حضرت عبدالمطلب نے ہدایتِ الٰہی کے مطابق چاہِ زم زم کھدوا کر خلقِ خدا کے لئے جاری کر دیا۔
دوسرے کنوؤں میں نباتاتی اور حیاتیاتی افزائش ہوتی ہے۔ انواع و اقسام کی جڑی بوٹیاں، پودے اور حشرات الارض پیدا ہو جاتے ہیں، کائی جم جاتی ہے، جس سے پانی کا ذائقہ بدل جاتا ہے، رنگت تبدیل ہو جاتی ہے اور بعض اوقات تو پانی مضرِ صحت بھی ہو جاتا ہے، جبکہ آبِ زم زم دنیا کا واحد پانی ہے جو ہر قسم کی نباتاتی افزائش اور آلائش سے پاک و صاف رہتا ہے۔ اس کا ذائقہ کچھ نمکین ہے لیکن یہ بے حد خوش ذائقہ بھی ہے۔ اس کی بڑی خوبی یہ ہے کہ اسے کنستر میں رکھیں یا بوتل میں یہ برسوں خراب نہیں ہوتا۔ اس میں جراثیم کش کیمیائی اجزاء بھی موجود ہوتے ہیں۔
ابن عباسؓ سے مروی ہے کہ حضور پاکؐ نے فرمایا کہ "آبِ زم زم جنت کی نہروں میں سے ایک نہر ہے۔" آپؐ کے قلبِ اطہر کو نکال کر چار دفعہ آبِ زم زم کے پانی سے دھویا گیا۔ پہلی بار ایامِ رضاعت میں جب آپ کی عمر مبارک 4 سال تھی، دوسری بار جب آپ کی عمر دس سال تھی، تیسری بار نزولِ وحی سے پہلے اور چوتھی بار لیلۃ الاسراء میں
ان واقعات سے پتا چلتا ہے کہ آبِ زم زم کا پانی دنیا کے تمام پانیوں سے بہتر ہے۔

آبِ زم زم کا کیمیائی تجزیہ:

علم الامراض کے پروفیسر ڈاکٹر غلام رسول قریشی کی ذاتی لیبارٹری میں کئے جانے والے تجزیے کے مطابق آبِ زم زم میں دیگر عناصر کے علاوہ فولاد، میگنیز، جست اور کافی مقدار میں گندھک اور آکسیجن سے مرکب سلفیٹ اور سوڈیم ملتے ہیں، جن کی وجہ سے یہ پانی خون کی کمی کو دور کرتا ہے، دماغ کو تیز کرتا ہے اور ہاضمے کی اصلاح کرتا ہے۔
آبِ زم زم میں کیلشیم (چونے) اور میگنیشم کے نمکیات کی مقدار زیادہ پائی گئی ہے اسی لئے آبِ زم زم نوش کرنے والے حجاجِ کرام اور زائرین جلد اپنی تھکن پر قابو پا لیتے ہیں۔ مزید براں اس میں موجود فلورائیڈ کی مناسب مقدار جراثیم کش ہے، اسی لئے حج کے ایام میں لوگ وبائی امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ یورپی لیبارٹریوں نے مہرِ تصدیق ثبت کر دی کہ "آبِ زم زم پینے کے لئے بہترین اور محفوظ ترین مشروب ہے۔" حقیقت یہ ہے کہ آبِ زم زم پر جتنی بھی تحقیق اور ریسرچ کی جائے کم ہے، اس لئے ہر مرتبہ اس کا ایک نیا گوشہ اور روشن پہلو نمودار ہوتا ہے جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

- چاہِ زم زم دوبارہ جاری ہونے کے بعد آج تک خشک نہیں ہوا اور اس نے ہمیشہ لاکھوں حجاج کرام اور زائرین کی پیاس بجھائی ہے۔
- اس میں موجود نمکیات کی مقدار ہمیشہ یکساں رہتی ہے۔
- اس کے ذائقے میں روزِ اوّل سے لے کر آج تک کسی قسم کی تبدیلی واقع نہیں ہوئی۔
- آبِ زم زم کی شفا بخشی کے سبھی قائل ہیں۔
- حجاج اور زائرین اس کی صحت بخش اقدار کے معترف ہیں۔

آبِ زم زم، بے شمار امراض سے نجات کی نوید:

آبِ زم زم میں بے شمار فائدہ مند کیمیائی مرکبات پائے جاتے ہیں جن میں میگنیشم سلفیٹ، سوڈیم سلفیٹ، کیلشیم کاربونیٹ، سوڈیم کلورائیڈ، پوٹاشیم نائٹریٹ اور ہائیڈروجن سلفائیڈ شامل ہیں۔ ان کے الگ الگ خواص درج ذیل ہیں۔

میگنیشم سلفیٹ:

یہ ایک سمندری نمک ہے جو ہاضمے کے کام آتا ہے۔ اس کے استعمال سے گرمی دور ہوتی ہے، قبض اور پیچس کے لئے مفید ہے، قے اور سر چکرانے میں فائدہ مند ہے، پیشاب آور ہے، گردوں کو صاف کرتا ہے، متلی، سوزش اور پھوڑوں کے لئے مفید ہے۔ جسم کے بلغمی مادے ختم کرتا ہے اور عورتوں کے امراض میں خاص طور پر فائدہ دیتا ہے۔

سوڈیم سلفیٹ:

یہ قبض دور کرنے والا نمک ہے۔ گٹھیا، شکر کی بیماری، پیچس اور پتھری (دردِ گردہ) کے لئے مفید ہے۔

سوڈیم کلورائیڈ:

یہ خوردنی نمک ہے۔ یہ خون کی صفائی، حدت، ہاضمہ، آنت اور مسلسل دردِ شکم کے لئے مفید ہے، اعضاء کی عام کمزوری دور کرنے کے علاوہ دھوئیں کے اور زہر کے اثرات کو بھی دور کرتا ہے۔ یہ نوبتی بخار، سبز یرقان، قلتِ خون، خوراک کی نالی کی جملہ شکایات اور جلدی امراض کے لئے اکسیر ہے۔ سانس کی صفائی اور جسمانی نظام کی بہتری کے لئے بھی مفید ہے۔

کیلشیم کاربونیٹ:

یہ خوراک کے ہاضمے، یورین کی صفائی، دردِ گردہ اور گٹھیا کے لئے مفید ہے۔ گرمی، تپش اور لُو کا اثر بھی زائل کرتا ہے۔ یہ رکٹس (ہڈیوں کی بیماری) کے لئے بہت مفید ہے۔ حیض کی بے قاعدگی پر بھی نہایت اچھا اثر کرتا ہے۔ سر درد، رسولی، بچوں میں کبڑا پن، دردِ گردہ، بخار، آنکھ، کان، ناک اور منہ کی تکالیف کے لئے اکسیر ہے۔

پوٹاشیم نائٹریٹ:

تھکن اور لُو کے اثر کو زائل کرتا ہے، پیشاب آور ہے، دمہ کے لئے بہت مفید ہے، پسینہ بکثرت لاتا ہے۔ آبِ زم زم کے پانی کو ٹھنڈا رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

ہائیڈروجن سلفائیڈ:

جلدی امراض، زکام، ہیضہ، بواسیر اور جوڑوں کے درد کے لئے حد درجہ مفید ہے۔ اس سے بھوک کھل کر لگتی ہے، جراثیم کش بھی ہے، یہ قوتِ ہاضمہ کے ساتھ ساتھ قوتِ حافظہ کو بڑھاتا ہے، زہر کے لئے اکسیر ہے سر درد، اسہال، امراضِ مردانہ کے لئے فائدہ مند ہے۔ امراضِ جلد پھنسیوں، چھائیوں، پرانی کھانسی، نمونیہ، قبض اور پیشاب کی بیماریوں کے لئے انتہائی مفید ہے۔ تازہ آبِ زم زم سے اس کا اثر زیادہ ہوتا ہے۔
ظاہر ہے کہ جو پانی ان اجزاء کا حامل ہوگا وہ کتنی جسمانی بیماریوں کا علاج اور کس قدر خرابیوں کا مداوا کرتا ہوگا۔ یہی وجہ ہے کہ آپؐ نے فرمایا کہ "اس پانی میں شفا ہے۔"
اکثر حجاج یہی بتاتے ہیں کہ خواہ کسی بھی مرض میں مبتلا ہوں، کتنی ہی دوائیں اپنے ہمراہ لے جائیں دورانِ حج ان کے استعمال کی کبھی نوبت نہیں آتی۔ حج پر جانے والے ذیابیطس کے مریضوں کو محض آبِ زم زم پینے کے باعث دورانِ حج ایک بار بھی انسولین نہیں لینی پڑتی۔ ڈاکٹر خالد غزنوی کے مطابق "آبِ زم زم کی مقبولیت اور تقدس سے متاثر ہو کر دیگر کئی مذاہب نے اپنے ماننے والوں کے لئے مقدس پانی تلاش کر لئے لیکن ان میں سے اکثر پانی بیماریوں کا باعث ثابت ہوئے، کیونکہ آلودہ پانی پینے سے پیٹ کی اکثر بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ کمال کی بات ہے کہ پوری اسلامی تاریخ میں آج تک کوئی شخص آبِ زم زم پینے سے بیمار نہیں ہوا اور اس کے برعکس کوئی پانی تاریخ کے کسی دور میں اور کسی ملک میں ایسا مشہور نہ ہوا جس کے پینے سے لوگ صحت مند ہوتے ہوں۔"
یہی وجہ ہے کہ آج بھی حج و عمرے سے واپس آنے والے افراد اپنے ہمراہ آبِ زم زم کا تحفہ ضرور لاتے ہیں اور اپنے عزیز و اقارب میں تقسیم کرتے ہیں۔

> آبِ زم زم دنیا کا واحد پانی ہے جو ہر قسم کی نباتاتی آلائش سے پاک و صاف رہتا ہے

سبزیوں کے مِزاج کو سمجھئے

تاکہ آپ کو ملیں اِن کے فائدے بے شمار

اُمِ شایان

سبزیوں کو بنانے سے پہلے ان کو کھلی ہوا میں نہیں رکھنا چاہئے۔ اس طرح سبزیوں کی افادیت ختم ہوجاتی ہے۔ ان کے استعمال سے جسم میں سستی پیدا ہوجاتی ہے۔ اسی طرح پریشر کوکر میں سبزیوں کو پکانے سے یا ابلے پانی میں ڈالنے سے وٹامن C ختم ہوجاتے ہیں اور وٹامن C کی کمی سے آنکھوں، دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض جنم لیتے ہیں، جبکہ سبزیاں وٹامن C کی نعمت سے مالا مال ہوتی ہیں۔ سبزی کو چھلکوں سمیت کھائیں تاکہ زیادہ سے زیادہ غذائیت سے فائدہ اٹھایا جائے۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ شوربے والی سبزیاں اپنی افادیت کھودیتی ہیں، یہ خیال بالکل غلط ہے۔ بعض سبزیوں کو اس قدر پانی کی ضرورت ہوتی ہے جس میں وہ گل جائیں کیونکہ ان میں خود بہت پانی ہوتا ہے۔ سبزیوں میں زیادہ مصالحے ڈالنے سے بھی احتراز کریں۔ موسم کی تبدیلی کے ساتھ ساتھ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کون سی غذا فائدہ دے گی اور کون سی نقصان۔ یوں تو سبزی بذات خود ایک فائدہ مند چیز ہے مگر ان کے معاملے میں پوری معلومات نہ ہو تو احتیاط کی ضرورت ہے۔ ادرک ایک ہاضم چیز ہے لیکن اس کا زیادہ استعمال درست نہیں کیونکہ اس کی تاثیر گرم ہے۔ جس سے جسم میں خشکی پیدا ہوجاتی ہے۔ آلو دنیا بھر میں سب سے زیادہ کھائی جانے والی سبزی ہے۔ آلو خود ہضم نہیں ہے، کمزور معدے والوں کو اس کا استعمال کم سے کم کرنا چاہئے ورنہ آلو کا کثرت سے استعمال بلغم میں اضافہ کرتا ہے۔ بادی اور قبض پیدا کرتا ہے، آلو کو گوشت اور گرم مصالحوں کے ہمراہ کھانا مفید ہے، جوڑوں کے درد کے مریضوں کے لئے فائدہ مند نہیں ہے۔

اروی

یہ زمین کے اندر پیدا ہونے والی سبزیوں میں سب سے لیس دار سبزی ہے، بعض لوگ اس کے پتے بھی شوق سے کھاتے ہیں۔ اروی کا سالن انسانی جسم کو فربہ کرتا ہے۔ بلڈ پریشر میں مفید ہے، جلد اور مثانے کے امراض کے لئے بہترین ہے۔ اروی مزاجاً سرد تو ہے لیکن گوشت کے ساتھ پکا کر کھانے سے معتدل ہوجاتی ہے۔ سادہ حالت میں پکائی ہوئی اروی سرد مزاج رکھتی ہے۔ موسم برسات میں اس کا استعمال بہتر ہے۔ اروی کے سالن میں دار چینی اور لونگ کا استعمال ضروری ہے بصورت دیگر پیٹ کے مریضوں کے لئے نقصان دہ ہوسکتی ہے۔

موسم کی تبدیلی کے ساتھ ساتھ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کون سی غذا فائدہ دے گی

بند گوبھی

اس سبزی کا مزاج گرم تر، نمکیات اور وٹامنز سے بھرپور ہے۔ بلغم بننے سے روکتی ہے اور مسوڑھوں کے لئے بہت مفید ہے۔ بند گوبھی فربہی سے بچاتی ہے البتہ اس کو آلو کے ساتھ پکانا درست نہیں۔ اسی طرح تیل اور ادرک کے بغیر اس کا مستقل استعمال خشکی پیدا کرتا ہے۔

بینگن

اسے سالن، بھرتے، رائتے کے علاوہ بیسن میں بھی تل کر استعمال کیا جاتا ہے۔ دل کے لئے اور بواسیر کے لئے مفید ہے، مگر اس کا زیادہ استعمال خون کو خراب کرتا ہے۔ جو لوگ کم خوابی کا شکار ہوتے ہیں ان کو بینگن سے اجتناب کرنا چاہئے۔

بھنڈی

اس میں کیلشیم، فولاد، فاسفورس پایا جاتا ہے۔ پیچش اور پیشاب کے امراض میں فائدہ دیتی ہے۔ بھنڈی میں ادرک اور گرم مصالحے کا استعمال ناگزیر ہے بصورت دیگر مضر صحت ہوسکتی ہے۔

بتھوے کا ساگ

یہ ساگ جسم کو قوت دیتا ہے، پیاس کی شدت کم کرتا ہے، گردے کے مرض میں افاقہ کرتا ہے، پیٹ کے کیڑے ہلاک کردیتا ہے مگر سرد مزاج کے لوگ اس کے استعمال میں احتیاط کریں تو بہتر ہے۔

پالک

یہ پورے سال دستیاب ہوتا ہے خاص طور پر سردیوں میں بہت اچھا پالک دستیاب ہوتا ہے۔ معدے کی جلن ختم کرتا ہے، یرقان کے مریضوں کے لئے سود مند ہے۔ مگر جن لوگوں کو آئرن سوٹ نہیں کرتا ان کے لئے سخت نقصان دہ ہے کیونکہ یہ فولاد سے بھرپور ہے۔

پیٹھا

جگر، دماغی کام کرنے والوں اور بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے بے حد مفید ہے۔ مگر سرد مزاج والے لوگوں کے لئے فائدہ مند نہیں۔

سحر و افطار کا مزہ گھر سے باہر بھی

لاہور فورٹ

بوٹ بیسن کراچی

شاہین ملک

کبھی دل چاہتا ہے کہ گھر کے علاوہ بھی باہر کی رونق کا لطف اٹھایا جائے۔ ذیل میں ہم لاہور اور کراچی کے کھانوں کے مراکز کا تعارف شائع کر رہے ہیں

کوکوز ڈین کا احوال تو گزشتہ شمارے میں آپ پڑھ چکے، یہاں ایسا ہی ایک اور ریستوران "انداز" بھی ہے۔ جہاں سحر و افطار کے وقت مقامی افراد کا جھمگھٹا لگتا ہے۔ تمام دیسی پکوانوں کی دل لبھاتی خوشبوؤں سے مہکتا یہ ماحول اپنی دیسی ثقافتوں کی آرائش اور عمدہ خدمات کے سبب مدتوں یاد رہ سکتا ہے۔

عرصہ ہوا لاہوری ادیبوں کے پاک ٹی ہاؤس کی وفات کو مگر ناصر باغ کا چوپال، نیر علی دادا کا نیرنگ ریستوران اور گلبرگ کے مین بلیوارڈ کے ریڈنگ کیفے کی بہاریں عروج پر ہیں۔ ریڈنگ کیفے اپنی طرز کا انوکھا پاک ٹی ہاؤس ہے۔ جس کے کرتا دھرتا ڈاکٹر ناصر ہیں۔ موصوف ڈاکٹری سے کہیں زیادہ شعر و سخن میں غرق رہتے ہیں۔

کراچی سے آصف فرخی جائیں یا ہندوستان سے شمس الرحمٰن فاروقی، سب ہی اس مرکز پر اکھٹے ہوتے ہیں۔ یہ ایک ادبی سنگھاسن ہائی ٹی کے خوش ذائقہ لوازمات کے ساتھ لاہوری دانشوروں کی بہترین بیٹھک ہے۔

مغلئی کھانوں اور مکھن سے بگھارے ہوئے قیمے کا مزا گوالمنڈی کی اندرونی گلیوں میں آتا ہے۔ کہتے ہیں کہ یہاں ایک حاجی بابا کی بیٹھک اب بھی سجتی ہے جو افطار سے سحر اور پھر طلوع آفتاب سے پہلے اپنے گھر کو بوریا سمیٹتے ہیں۔

کراچی کی برنس روڈ، حسین آباد، دستگیر، گلشن اقبال کی مرکزی شاہراہ، کھڈا مارکیٹ (ڈیفنس فیز 5) اور بوٹ بیسن کے اطراف سی بریز پلازا کی فوڈ اسٹریٹ جہاں ذائقوں کے متوالوں کی بھیڑ لگتی رہتی ہے۔

سب سے پہلے برنس روڈ چلتے ہیں۔ ایلس اپنے ونڈرلینڈ میں شاید کبھی اتنی حیران ہوئی ہو۔ یہاں آنے کے بعد جتنا سیاح حیران ہوتا ہے، ہر گلی میں کوئی نہ کوئی لذیز کھانا پیش کرنے والا ہنر کار اپنی دکان چمکائے بیٹھا ہے۔ پرانے بندر روڈ اور حالیہ ایم اے جناح روڈ برنس روڈ ٹریفک سرکل کے دونوں اطراف کی عمارتوں جن میں ہارون مینشن، وسیم مینشن اور ودھول بلڈنگ نمایاں ہیں۔ تقسیم سے بہت پہلے کی تعمیرات میں کافی حد تک ردوبدل کیا جا چکا ہے۔ اس کے باوجود ان عمارتوں کا حسن باقی ہے۔ تقسیم کے بعد دلّی والوں نے اس نگری کو اصل معنوں میں آباد کیا۔ آپ نے اُن کے میرٹھ کے کباب، وحید کے دھاگے والے کباب اور مغز والی نہاری نہ کھائی تو کیا کھایا۔ یہ رائے یہاں مقیم پرانے باسیوں کی ہے۔ لیکن فریسکو اور فیسکو نہ گئے اور عربی پراٹھے اور میٹھے دہی بڑے نہ چکھے تو آپ کی سیر ادھوری رہے گی اور آگے بڑھئے منہ میٹھا کرنا ہے تو بھاشانی سوئیٹس آپ کا خیر مقدم کرتی ہے۔ لیکن اگر ربڑی کھالی جائے تو لذت کام و دہن کی یہ یاد عرصے تک آپ کے ساتھ رہے گی۔ وکٹورین اسٹائل کی تعمیرات میں دلّی کی قدیم ثقافت کا تڑکا لگے اور دیسی پکوانوں کی مہک دوبالا ہو یہی تو رت جگے کی شان ہے۔ پر صابری نہاری آج بھی اسی قدر پسند کی جاتی ہے۔

برنس روڈ کراچی

بوٹ بیسن کراچی کی دوسری اہم ترین فوڈ اسٹریٹ ہے۔ اگر آپ کا موڈ دیسی کھانوں کا ہے تو تِجی، نہاری، بوٹی تکہ اور ریشمی کباب پیش کرنے والی دکانیں رات 3 بجے تک کھلی رہتی ہیں۔

زمزمہ اور کلفٹن کے کیفے جن میں Roasters, Arizona Grill, Copper Kettle اور کوئل کے علاوہ کیفے فلو اور قرب و جوار کے دیگر ریسٹورنٹس صرف افطار کے وقت خدمات مہیا کرتے ہیں، لیکن رش سے بچنے کے لئے افطار سے قبل ریزرویشن بہت ضروری ہے۔

> **وکٹورین اسٹائل کی تعمیرات میں دلّی کی قدیم ثقافت کا تڑکا لگے اور دیسی پکوانوں کی مہک دوبالا ہو یہی تو رت جگے کی شان ہے**

تیسری اہم ترین فوڈ اسٹریٹ پورٹ گرینڈ ہے جسے کیماڑی کے ساحلی علاقے کے عقب میں سجایا گیا ہے۔ تمام ہی بڑے برینڈڈ فوڈ یہاں آچکے ہیں۔ بڑے اور بچے سب ہی افطار کا لطف لیتے لیتے سورج غروب ہونے کا منظر دیکھتے رہنا چاہتے ہیں اور "چاچا جی" کی چاٹ کے علاوہ فاسٹ فوڈ تک تمام ہی ذائقے پورٹ گرینڈ پر موجود ہیں۔

پورٹ گرینڈ کراچی

دہی اور اس سے بنی لسّی

فرحت بخش غذا، جادواثر دوا

سلیم اختر چوہان

یوں تو گنے کے رس کو پاکستان کا قومی مشروب کہا جاتا ہے لیکن یہ بات بھی حقیقت ہے کہ لسّی بھی اپنے استعمال کے باعث کسی بھی مقبول ترین مشروب سے کم نہیں۔ پاکستان کے تقریباً تمام ہی علاقوں میں اسے بڑے شوق سے پیا جاتا ہے۔ لسّی کے دو ذائقے زیادہ مشہور ہیں، میٹھی اور نمکین لسّی۔ پنجاب کا شاید ہی کوئی ایسا گھر ہو جہاں اس کا استعمال نہ کیا جاتا ہو۔ لسّی کے اہم اجزاء میں سب سے زیادہ اہمیت جس جزو کو دی جاتی ہے اسے عرفِ عام میں دہی کہا جاتا ہے۔ دہی کو شامل کئے بغیر لسّی کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔

دہی انسانی خوراک کا وہ حصہ ہے جس کا استعمال مختلف شکلوں میں سینکڑوں برس سے کیا جارہا ہے۔ دہی کی دریافت کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ زمانہ قدیم میں ایک شخص چمڑے کے مشکیزے میں بکری کا دودھ بھر کر لمبے سفر پر روانہ ہوا، دوران سفر اسے پیاس لگی تو اس نے مشکیزے سے بکری کا دودھ نکال کر پینا چاہا تو یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ دھوپ کی شدت سے دودھ کھیر کی طرح گاڑھا اور نمکین ہوگیا اور اس میں ایک فرحت انگیز خوشبو پیدا ہوگئی ہے۔ یہ تھی دہی کی ابتداء، جو آج بھی بنی نوع انسان کی مرغوب غذاؤں میں شمار کی جاتی ہے۔

سکندرِ اعظم کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ دہی اس کی پسندیدہ خوراک میں شامل تھی اور جنگی مہمات میں بھی وہ اس کا استعمال پابندی سے کیا کرتا تھا۔ آج بھی قریب و دور کے مسافر اسے اپنے استعمال کے لئے مفید تصور کرتے ہیں۔ اس کے استعمال سے پیٹ کی آنتیں جراثیم کی یلغار سے محفوظ رہتی ہیں، اسے اسپغول کی بھوسی کے ساتھ استعمال کرنے سے نظامِ ہضم بہتر رہتا ہے اور مرچ مصالحوں کی زیادتی کے مضر اثرات کو دور کرتا ہے اس کی تیاری ہر قسم کے دودھ سے ممکن ہے۔ اسے زیادہ تر ممالک میں گائے اور بھینس کے دودھ سے تیار کیا جاتا ہے۔ کئی ملکوں میں اس کی تیاری میں بھیڑ بکری کا دودھ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مشرقِ وسطیٰ کے ممالک میں اس کا روزانہ استعمال لازمی جزو سمجھا جاتا ہے۔ روس، ایشیاء، شمالی افریقہ میں اس کا استعمال صدیوں سے جاری ہے۔ پاکستان، بھارت، بنگلہ دیش، نیپال اور سری لنکا وغیرہ میں اس کا استعمال عام ہے۔ اسے کھانوں میں استعمال کرکے انہیں مزید لذیذ اور اشتہا انگیز بنایا جاتا ہے تو دوسری جانب دہی مرچ مصالحوں کے مضر اثرات کو معتدل بنادیتا ہے۔ امریکا میں اس کے استعمال کا رجحان دن بدن بڑھتا جارہا ہے اور کئی طرح کے ذائقوں میں فروخت کی جاتی ہے۔ اعلیٰ جمالیاتی ذوق اور مختلف کھیلوں کے کھلاڑیوں کی من پسند خوراک ہے۔

دہی کو انگریزی میں "YOGURT" کہتے ہیں یہ ترکی زبان کا لفظ ہے۔ فارسی میں اسے "ماست" کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ لمبی عمر کا راز دہی کے استعمال میں چھپا ہوا ہے۔ جارجیا اور آرمینیا کے لوگ اسے بکثرت استعمال کرتے ہیں، وہاں کے لوگ اکثر سو سال سے زیادہ لمبی عمر پاتے ہیں۔ دہی کے بارے میں مشہور ہے کہ اس کے استعمال سے مسّے، منہ کے چھالے، نظامِ ہضم کی خرابی اور مئے نوشی کے خراب اثرات دور ہوجاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے دھوپ سے جھلسی ہوئی جلد پر رونق آجاتی ہے۔ ہمارے ہاں نوجوان لڑکیوں میں اس کا ماسک بنا کر چہرے پر لگانے کا عام رواج ہے۔ اس سے چہرے کی رنگت اور شادابی نکھر جاتی ہے اور چہرے پر پڑے داغ اور جھریاں دور ہوجاتی ہیں۔ یہ آنتوں کے امراض میں تریاق کی حیثیت رکھتی ہے اور انہیں خشکی سے بچاتی ہیں۔ اس بات میں کوئی شک نہیں کہ طبی اعتبار سے دہی میں موجود اجزاء دودھ کو زود ہضم بناتے ہیں جس کے استعمال سے نظامِ ہضم کو بڑی مدد ملتی ہے۔

دودھ کو دہی میں تبدیل کرنے سے دودھ کی لیکٹوز، لیکٹک ایسڈ میں تبدیل ہوجاتی ہے، اسی سے گاڑھا ہوکر دہی میں تبدیل ہوجاتا ہے اور اس کی اپنی مخصوص خوشبو وجود میں آتی ہے۔ اس عمل سے ایسے غذائی اجزاء پیدا ہوتے ہیں جو دودھ میں نہیں ہوتے۔ دودھ دہی میں تبدیل ہوکر اپنی افادیت اور قدر میں اضافہ کرلیتا ہے۔ ایک جائزے کے مطابق ایک پیالی دہی کے روزانہ استعمال سے خود کو چست و توانا رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کے اہم اجزاء میں 25 فیصد پروٹین، 20 فیصد رائبوفلاوین، 10 فیصد وٹامن A اور 35 فیصد کیلشیم شامل ہیں۔

> دہی 1931ء میں پہلی بار مارکیٹ میں متعارف ہوا، 1950ء میں اِسے دنیا کی پانچ معجزاتی غذاؤں میں سے ایک قرار دیا گیا

تجارتی پیمانے پر تیاری کے سلسلے کا آغاز اس وقت ہوا جب فرانس کے لوئی پاسچر انسٹی ٹیوٹ کے نوبل انعام یافتہ پروفیسر ایلی میچنکوف نے یہ دریافت کیا کہ دہی اور عمر کی طوالت کا بڑا گہرا تعلق ہے۔ انہوں نے یہ ثابت کیا کہ بلغاریہ کے کثرت سے دہی استعمال کرنے والے دیہاتی لمبی عمریں پاتے ہیں۔ دہی کو 1931ء میں پہلی بار امریکا میں فروخت کے لئے مارکیٹ میں متعارف کرایا گیا۔ امریکیوں نے اس ذائقہ دار اور صحت بخش غذا کو پذیرائی سے نوازا۔ 1950ء میں دہی کو دنیا کی پانچ معجزاتی غذاؤں میں سے ایک قرار دیا گیا، دہی میں مٹھاس کا عنصر شامل کرنے سے اس کی فروخت میں اضافہ ہوا۔ امریکا میں آج بھی 80 فیصد لوگ میٹھی دہی کو پسند کرتے ہیں، تاہم سادی دہی کا استعمال بھی بڑھ رہا ہے۔ اسے غذاؤں میں بھی استعمال کیا جارہا ہے۔ ترش بالائی یا کریم کے مقابلے میں یہ زود ہضم ہے، اس میں حرارے بھی کم پائے جاتے ہیں جس کے باعث یہ موٹاپے کو بڑھنے سے روکتا ہے۔ مشرقی ممالک پاکستان و بھارت کے قدیم و جدید حکماں و معالجین دواؤں کے ساتھ ساتھ دہی کے استعمال کو بھی اہمیت دیتے ہیں۔ گھریلو خواتین اپنے طور پر اسے مختلف بیماریوں میں رواج کے مطابق استعمال کرتی ہیں۔ کھانوں میں اس کا استعمال بھوک کو جگاتا ہے۔ سلاد کے ساتھ اس کا استعمال رائتہ کی صورت میں کیا جاتا ہے۔ جسم کو طاقت اور توانائی دینے کے لئے ماضی میں فنِ پہلوانی سے تعلق رکھنے والے افراد اسے میٹھی یا نمکین لسّی میں استعمال کرتے تھے۔ آج بھی یہ فرحت بخش مشروب پاک و ہند میں گرمیوں کی خصوصی سوغات سمجھا جاتا ہے۔ گرم غذاؤں اور گرم موسم میں اس کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔

امرود ... ایک سُپر فروٹ

اِس کی چھال، پتے اور رَس میں بھی شفاء موجود

سعیہ شفیق

امرود کے بارے میں کون نہیں جانتا۔ مشہور پھل ہے اور نمک مرچ لگا کر مزے سے کھایا جاتا ہے۔اس کی مہک اور خوشبو بھی دل کو فرحت بخشنے کا باعث بنتی ہے۔ اس کا شمار ان پھلوں میں ہوتا ہے جو سال میں دو دفعہ ہوتے ہیں۔ یعنی سردیوں اور گرمیوں میں بھی۔ یہ اتنا لطیف اور نازک ہوتا ہے کہ زیادہ دیر تک پڑا رہنے سے اس میں تعفن پیدا ہوجاتا ہے اور کیڑے پیدا ہوجاتے ہیں۔ اکثر لوگ اسے گرمیوں میں زیادہ پسند نہیں کرتے کیونکہ گرمیوں میں پیاس زیادہ لگتی ہے اور امرود کھانے کے فوری بعد پانی پینے سے پیٹ میں درد ہوسکتا ہے۔سردیوں میں امرود زیادہ پیدا ہوتا ہے نسبتاً لذیذ اور میٹھا ہوتا ہے۔امرود ہمیشہ تازہ اور پکا ہوا کھانا چاہئے۔ باسی امرود معدے اور آنتوں کی بیماریوں کا موجب بنتا ہے۔امرود کا آبائی وطن وسطی امریکا اور میکسیکو کو مانا جاتا ہے۔ پاکستان میں لاڑکانہ اور کوہاٹ کے امرود بے مثال ہیں، جبکہ بھارت کے شہر الہٰ آباد کے امرود بھی بہترین مانے جاتے ہیں۔ امرود کی غذائیت کی بناء پر اسے Super fruit بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا پھل لمبائی میں 5 سے 10 سینٹی میٹر اور وزن میں 50 سے 200 گرام تک ہوسکتا ہے۔امرود میں غذائی اجزاء کی ایک کثیر تعداد موجود ہوتی ہے۔ یہ معدنیات اور وٹامنز سے بھرپور ہوتا ہے۔ یہ بے شمار غذائی اجزاء امرود کو نہ صرف مختلف بیماریوں سے بچاؤ میں موثر بناتے ہیں بلکہ یہ بہت سے امراض میں دوا کا درجہ بھی رکھتے ہیں۔ امرود کے ساتھ ساتھ اس کی چھال اور پتے بھی ادویاتی خصوصیات کے حامل ہیں۔امرود کے کچھ فوائد بیان کئے جارہے ہیں۔

- امرود مسوڑھوں کے ورم اور سوجن کو رفع کرتا ہے۔ اگر باقاعدہ طور پر کچھ دن بلاناغہ کھایا جائے تو دانت بھی مضبوط ہوتے ہیں اور مسوڑھوں سے خون آنا بھی بند ہوجاتا ہے۔اس مقصد کے لئے امرود کی چھال بھی نہایت مفید ہے۔امرود کی 5 گرام چھال لے کر ایک گلاس پانی میں بھگو دیں، شام کو بھگو کر صبح اس پانی سے غرارے کرلیں، چند دن کے استعمال سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوجاتے ہیں۔
- ضعفِ قلب میں امرود نہایت مفید ہے۔دل کو تقویت دیتا ہے اور فرحت بخشتا ہے۔ جن لوگوں کو گھبراہٹ اور بے چینی کی شکایت ہو ان کے لئے یہ بہترین غذا ہے۔ یہ دل کی دھڑکن کو بھی معمول پر لاتا ہے۔اس میں موجود فائبر کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔ یہ خون کو گاڑھا ہونے سے بھی روکتا ہے اور دل کے دورے اور شریانوں کی تنگی سے بھی بچاتا ہے۔ حکماء امرود کی چھال کا استعمال ضعفِ قلب کے معجونوں اور خمیروں میں بھی کرتے ہیں۔
- امرود معدے کو تقویت اور السر سے تحفظ بھی فراہم کرتا ہے۔ کھانے کے بعد امرود پر کالی مرچ چھڑک کر کھائیں۔ اس سے ہاضمے کی خرابیاں ٹھیک ہوتی ہیں۔
- امرود آنتوں کی خشکی دور کرتا ہے۔ بواسیر کا شافی علاج ہے۔ دائمی قبض کے مریض بھی اگر روزانہ دو سے چار امرود کھائیں تو ان کی قبض ختم ہوجاتی ہے۔
- گلے کی خرابی، سانس کی نالیوں کی تکالیف، دمہ میں بھی مفید ہے اور کالی کھانسی کا مجرب علاج ہے۔ جب گلے کے غدود متورم ہوجائیں اور نگلنے میں دشواری ہو تو امرود کو تازہ گوندھے ہوئے آٹے میں لپیٹ کر کچھ دیر آگ میں دبا دیں اور جب آٹا سرخ ہوجائے تو نکال کر گرم گرم امرود کھالیں۔ چند روز استعمال سے کھانسی میں بھی آرام آتا ہے اور گلے کی سوزش بھی دور ہوتی ہے۔نزلہ زکام کے لئے بھی یہ نسخہ مفید ہے۔
- امرود تھائیرائیڈ کے افعال اور اس کی رطوبتوں کو متوازن رکھتا ہے، کیونکہ اس میں کاپر موجود ہوتا ہے جو تھائیرائیڈ کے نظام کو فعال رکھتا ہے۔
- کچے امرود کا لیپ بیرونی زخموں کو جلد بھرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے، کیونکہ یہ جراثیم کش ہوتا ہے۔اس کے تنے اور پتوں کا لیپ بھی زخموں پر لگانا مفید ہے، جبکہ اس کے سوکھے پتوں کا پاؤڈر زیتون کے تیل میں ڈال کر مساج کرنے سے جوڑوں کے درد میں آرام آجاتا ہے۔

- امرود میں موجود وٹامن B3 اور B6 دماغی افعال کے لئے بے حد اہم ہیں۔اس کے علاوہ اس میں موجود میگنیز انزائمز کے خلاف تحفظ فراہم کرتی ہے۔ مقوی دماغ ہونے کی وجہ سے اطباء اسے مرگی کے مرض میں بھی بطور غذا مفید قرار دیتے ہیں۔
- امرود جلد کو جوان رکھتا ہے اور اس کی قدرتی لچک اور چمک بحال رکھتا ہے۔امرود کا رس چہرے کو سورج کی الٹراوائلٹ شعاعوں کے مضر اثرات سے بچاتا ہے۔ کچے امرود کا رس سکروی (SCURVY) جیسی جلدی بیماری میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔اس میں موجود وٹامن E جلد پر عمر کے اثرات اور جھریاں بننے کے عمل کو سست کردیتا ہے۔ امرود کے گودے، رس اور اس کے پتوں کا پیسٹ بھی جلدی مسائل میں مفید ہے۔ آپ اسے بطور ماسک لگا سکتی ہیں۔

100 گرام امرود کے غذائی اجزاء

پروٹین	2.55gm
کاربوہائیڈریٹس	14.3gm
فائبر	5.4gm
فولیٹ	494gm
کولائن	12.5mg
لائیکوپین	5204yg
بیٹا کیروٹین	374yg
اومیگا 3	185mg
اومیگا 6	475mg
زنک	0.23mg
سیلنئم	0.6mg
فاسفورس	11mg
میگنیز	0.150mg
میگنیشیم	22mg
آئرن	0.26mg
کوپر	0.230mg
کیلشیم	18mg
پوٹاشیم	417mg
سوڈیم	2mg
وٹامن A	624Iu
وٹامن C	228mg
وٹامن E	0.73mg
وٹامن K	2.64mg
تھیامین	0.67mg
ریبوفلاون	0.40mg
نیاسین	1.84mg

نمک ایسا سوڈیم جو جان کا محافظ ہے

اس کا کم استعمال بھی خطرے سے خالی نہیں

ہمارے کھانوں میں نمک کی اہمیت تو مسلّم ہے لیکن ڈاکٹر کہتے ہیں کہ عمر کے چالیسویں برس سے نمک کے استعمال میں کمی کر دینی چاہئے کیونکہ اس عمر میں بلڈ پریشر بڑھ جایا کرتا ہے۔ ظاہر ہے کہ مجموعی طور پر صحت کو نقصان پہنچانے کے خیال سے سالن میں نمک کی مقدار کم کئے ہی بنتی ہے۔ آپ کو حیرت ہوگی یہ جان کر کہ یہ آدھا سچ ہے اور باقی آدھی سچائی یہ ہے کہ اگر ہم اپنے کھانوں میں ضرورت کے مطابق نمک استعمال نہیں کرتے تو بھی ہماری صحت بگڑ سکتی ہے، یہاں تک کہ طبعی عمر کو پہنچنے سے پہلے ہم انتقال کر سکتے ہیں۔ نمک میں ایسا کون جزو ہے جو ہمیں صحتِ کامل عطا کیا کرتا ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ سوڈیم ہے جو صحت کے لئے ناگزیر ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے میگنشیئم، پوٹاشیم، آیوڈین اور جست (زنک) جیسے منرلز ضروری خیال کئے جاتے ہیں۔

بلڈ پریشر یا کولیسٹرول بڑھا ہوا ہو تو ترجیحاً نمک کی مقدار کم کرنے پر زور دیا جاتا ہے تاکہ غذائی ماہرین اس حقیقت کو فراموش نہ کریں کہ ان دونوں شکایات کے ازالے کے لئے نمک کی مقدار کم کرنا ضروری ہے۔ انہیں کہا جاتا ہے کہ بلڈ پریشر کو معمول کے مطابق رکھنے، جسم میں موجود سیال مادوں کو خلیات تک پہنچانے، دل کے عضلات کو مناسب کارکردگی دکھانے اور توانائی بحال رکھنے کے لئے نمک کھانا پڑے گا۔ تازہ ترین شواہد بتاتے ہیں کہ اگر کھانوں میں نمک کی مقدار کو انتہائی کم کر دیا جائے تو بھی قلبی شریانی بیماریوں کے خطرات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ کھانے میں نمک بڑی حد تک کم کر دیا جائے تو اس سے خون میں سوڈیم کی کمی واقع ہو جاتی ہے جسے Hyponatremia کہتے ہیں اور اس سے اعضاء کو نقصان پہنچتا ہے۔

> اگر آپ کسی ایک وقت زیادہ نمکین اشیاء لے چکیں تو تھوڑے وقفے کے بعد نمک استعمال کریں

گرمیوں کے موسم میں نمک کا استعمال بڑھ جاتا ہے کیونکہ پسینے کے ذریعے نمکیات کا بڑا حصہ خارج ہو جاتا ہے۔ موسم گرما میں نمک کا مناسب استعمال ہماری جان بچاتا ہے کیونکہ خون میں سوڈیم کم ہو تو لُو لگنے کی صورت میں حالت زیادہ خراب ہو سکتی ہے۔

آپ کو مزید حیرت اس وقت ہوگی جب ڈاکٹر باور کرائے کہ نمک کے پرہیز سے بلڈ پریشر میں چونکا دینے والی کمی واقع نہیں ہوتی۔ یہ بات طبی جائزوں سے ثابت ہو چکی ہے۔ 2003ء میں گلاسکو میں ایک تحقیق ہوئی تھی جس میں دیکھا گیا تھا کہ جن لوگوں نے طویل عرصے تک نمک کم استعمال کیا تھا ان کا سائسٹولک بلڈ پریشر اوسطاً 1.1mmHg کم ہوا تھا جبکہ ڈائسٹولک پریشر میں اوسطاً صرف 0.6mmHg کی کمی واقع ہوئی تھی جو یقیناً زیادہ اہمیت نہیں رکھتی۔ ماہرین نمک کم سے کم استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں جبکہ ان جائزوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ نمک میں کمی سے بلڈ پریشر خاطر خواہ حد تک کم نہیں ہوتا، البتہ نمک میں بڑی حد تک کمی سے ہارٹ اٹیک ہو سکتا ہے۔

نمک کم استعمال کرنے سے ایک نقصان اور بھی ہوتا ہے اور وہ ہے جسم میں انسولین کی مزاحمت کا ہونا، یہ جسم میں غذا کے انجذاب کے عمل میں خرابی کی ایک بڑی علامت ہے اور اس کے نتیجے میں تھکاوٹ اور ذیابیطس کی شکایتیں بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ مناسب مقدار میں سوڈیم لینے سے ان کا گلوکوز میٹابولزم اور انسولین کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔

نمک کی کمی سے ہڈیاں کمزور پڑ سکتی ہیں یعنی جسم کو نمک کے ذریعے ملنے والے سوڈیم کی کمی سے ریڑھ کی ہڈی کے فریکچر کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ دیگر ہڈیوں کے ٹوٹنے کا امکان 40 فیصد تک بڑھ جاتا ہے جبکہ چھ سالہ جائزے کے دوران مریضوں کی موت کا خطرہ 21 فیصد بڑھ گیا تھا۔

نمک ضروری سہی مگر کتنا؟

یہ صرف اعتدال کی حد تک استعمال کیا جانا چاہئے اگر آپ کسی ایک وقت زیادہ نمکین اشیاء یا سادہ نمک لے چکیں تو تھوڑے وقفے کے بعد نمک استعمال کر سکتے ہیں۔ ضرورت سے کم نمک بھی ضرر رساں ہے تو زیادتی بھی خطرے کی نشانی!

اگر ڈاکٹر تجویز کر دیں کہ آپ کو پورے دن میں ایک چائے کے چمچ برابر نمک استعمال کرنا ہے تو ان کی بات میں وزن ہے۔ گرمیوں میں کسی قدر زیادہ استعمال نقصان دہ نہیں ہوتا لیکن جبراً کمی یا زیادتی دونوں ہی مضر ہو سکتے ہیں۔

آئس کریم سمر ٹائم ٹریٹ

یہ غذائیت کا اہم جزو بھی ہے

اُمّ حیا فاروقی

آئس کریم تفریح طبع کے لئے کھائی جاتی ہے یا اس کی غذائی قدر و قیمت بھی ہوا کرتی ہے؟ یہ سوال دلچسپی سے خالی نہیں کہ آخر ہم آئس کریم کیوں کھانا چاہتے ہیں؟ ہر عمر کے افراد اسے کھانے میں دلچسپی اور شوق کا مظاہرہ کرتے ہیں تو کیوں؟ کیا محض اس کی رنگارنگ پریزنٹیشن، ذائقوں اور اجزاء سے متاثر ہو کر اسے کھانے کے لئے لپکتے ہیں یا اسے گرمی کا توڑ سمجھ کر کھاتے ہیں۔

آئس کریم کی غذائیت کا انحصار کریم اور دودھ جیسے اجزاء پر ہوتا ہے۔ ان دونوں اجزاء سے آئس کریم میں کیلشیم اور وٹامنز کے علاوہ سیچوریٹڈ فیٹس بھی مہیا ہوتے ہیں۔ دیگر اجزاء میں پھلوں کے مخصوص ذائقے اور شکر کے شیرے سے توازن قائم کیا جاتا ہے، تاکہ یہ تمام اجزاء باہم مل کر آئس کریم کو مخصوص درجۂ حرارت اور نقطۂ انجماد پر لے آئیں اور ٹھوس شکل واضح ہو جائے۔

آئسکریم وٹامنز کا ذریعہ ہے

پرہیزی غذا استعمال کر کے وزن قابو میں رکھنے والے افراد کو آئس کریم کھانے سے روکا جاتا ہے، کیونکہ یہ کیلوریز میں اضافے کے لئے ٹھیک ٹھاک شہرت رکھتی ہے۔ طب اور ماہرین غذائیت کے خیال میں ایک کون یا ایک اسکوپ میں 130-150 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ دوسری طرف وٹامن A ریبوفلیون B2 اور B12 کے علاوہ کیلشیم اور پروٹین بھی موجود ہوتی ہے۔ تاہم ایک چھوٹا اسکوپ لے لینے میں وزن کی زیادتی جیسے خطرات لاحق نہیں ہوتے۔ آپ کو کیلوریز جلانے کی بہرحال تھوڑی سی فکر ضرور کر لینی چاہیے۔

ہر موسم میں اس کو عادتاً کھانے والے 5-15 فیصد چکنائی اپنے اندر یکجا کر لیتے ہیں، لیکن اس کی وجہ دوسرے میٹھے منجمد کھانے بھی ہیں۔ ایسے مشروبات جنہیں پیاس بجھانے کے لئے دورانِ سفر استعمال کر لیا جاتا ہے۔ ان تمام اجزاء میں شیرے کا مادہ روزانہ کے جسمانی تقاضوں سے کہیں بڑھ کر شامل ہو جاتا ہے۔

پریمیم آئس کریم

اس طرز کی مٹھاس کے مخصوص ذائقے کا نعم البدل ملنا مشکل ہو جاتا ہے۔ گو کہ یہ عام آئس کریم کے مقابلے میں قیمتاً مہنگی ہوتی ہے، لیکن شائقین اور صارفین قیمت پر کوئی سمجھوتہ نہیں کرتے۔

ڈیری آئس کریم

خالص دودھ اور آئس کریم کے اجزاء پر مشتمل یہ مٹھاس Non-milk fat پر مبنی ہوتی ہے یا اس میں ویجی ٹیبل فیٹس شامل کئے جاتے ہیں۔ Non-dairy آئس کریم میں سیچوریٹڈ فیٹس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ آئس کریم ڈیری ہو یا نان ڈیری زیادتی ہر چیز کی بری ہوتی ہے لیکن آئس کریم کھانا ترک نہ کیا جائے، بلکہ اس کو اعتدال میں رہ کر کھائیں۔ یہ بلاشبہ ماڈرن مٹھاس ہے اور گرمیوں میں اس خاص مٹھاس کے لئے بڑے اور بزرگ بھی بچے بن کر فرمائش کر کے طلب کرتے ہیں۔

> آئسکریم ماڈرن مٹھاس ہے جسے ہر عمر کا فرد شوق سے کھاتا ہے خاص کر بزرگ تو فرمائشاً طلب کرتے ہیں

شیف افضل نظامی سے ملئے

جن کی وجہ شہرت کچھ میٹھا کچھ نمکین بھی ہے

ہڑپہ، ساہیوال کے افضل نظامی کا بچپن ہی کچن میں گزرا اور یہ سوال ہی نہیں اُٹھا کہ لڑکا کچن میں کیا کررہا ہے؟ کیونکہ یہ لڑکا تو پیدا ہی خاندان کا نام روشن کرنے کے لئے ہوا تھا اور خاندان بھی پکانے کے عمدہ سلیقے اور روایت کا امین تھا۔ سچ ہی کہتے ہیں کہ مچھلی کے بچے کو تیرنا کون سکھاتا ہے۔ سو آج افضل نظامی ٹیلی ویژن سلیبریٹی کے روپ میں گھر گھر جانے پہچانے جاتے ہیں۔ ان سے ہمارا مختصر سا مکالمہ ہوا۔ آپ بھی پڑھئے!

''آپ نے اپنے کیریئر کی شروعات کیسے کی؟''

''یہ دلچسپ واقعہ ہے کہ کیریئر تو پتا ہی نہیں چلا کہ کب اور کہاں سے شروع ہوگیا۔ مجھے تو اتنا یاد ہے کہ 10 سال کی عمر تھی جب سے والد صاحب کی دکان پر کام کرنے لگے۔ میرے استاد گرامی بھی والد صاحب ہی تھے۔''

''پھر آپ نے اس فن کو کیسے آگے بڑھایا، کیا کہیں ملازمت بھی کی؟''

''ساہیوال میں اکبر سویٹ ہاؤس تو ہماری اپنی ہی دکان تھی۔ پھر پرل کانٹی نینٹل کراچی، کارلٹن ہوٹل، میریٹ ہوٹل، شیرٹن اور اے آر وائی ذوق چینل تک رسائی رہی۔ میں نے ہر جگہ سے کوئی نہ کوئی نئی بات ضرور سیکھی۔ عمدہ پیشہ ورانہ قرینہ اور پریزنٹیشن کے ساتھ ساتھ ذائقے دار پکوان تیار کرنا سیکھا، مگر کیریئر میں کہیں بھی کوئی اُلجھن پیش نہیں آئی۔ سوائے فائیو اسٹار ہوٹل میں پہلے دن کی گھبراہٹ کے، اور وہ قصہ کچھ یوں ہے کہ میں ٹھہرا کھلے ڈھلے ماحول کا پروردہ اور ہوٹل میں بند ہو کر کچن میں کام کرنے کا انوکھا سا تجربہ ہوا۔ شروع شروع میں تو دم گھٹتا ہوا محسوس ہوا مگر میں نے جلد ہی اپنی کیفیت پر قابو پالیا۔ اب میں کسی بھی جگہ کھانا پکا سکتا ہوں۔''

> میٹھا کھائیے، مٹھائی کھلائیے یہ دوا بھی ہے اور غذا بھی ہے

''مٹھائیاں بنانے کا فن تو آپ کے خاندانی ورثے کی دین ہے، مگر آپ کھانے میں کیا پسند کرتے ہیں؟''

''یوں تو ہر چیز کھا لیتا ہوں، مگر آلو گوشت اہتمام سے بناتا ہوں اور کھانے میں پسند بھی ہے۔''

''ہمارا اسپانسرڈ پروگرام فوڈستان سے آپ کو اپنے فن میں کوئی مدد ملی۔''

''بھئی یہ پروگرام تو بہت ہی اچھا لگا۔ ہمارے شعبے میں اس کے بڑے چرچے رہتے ہیں۔ خاص کر نئے آنے والوں کے لئے یہ درسی کتاب جیسی اہمیت رکھتا ہے۔ اس پروگرام سے نئی نسل کو سیکھنے اور آگے بڑھنے کے کئی مواقع ملے۔ مستقبل میں بھی اس کے فوائد حاصل ہوتے رہیں گے۔''

''رمضان میں آپ کی خاص اور پسندیدہ ڈش کیا ہوتی ہے، یعنی جسے آپ شوق سے کھائیں؟''

''قیمے کی کچوری خود بنانا اور سب کو پیش کرنا۔ اس کے علاوہ آلو کے سموسے اور پکوڑے تو اہم لوازمات میں شامل ہی ہیں۔''

''کھجلہ اور پھینی بنانا کیا آسان ہے آپ کے لئے؟''

''نہیں یہ تو بہت مشکل کام ہے۔''

''آپ کی سحری اور افطار کا مینیو کیا ہوتا ہے؟''

''میں سچی بات بتاؤں کہ چائے اور پراٹھے سے سحری کرتا ہوں۔ مجھے یہی بھاتا ہے۔ افطاری میں البتہ روایتی ڈشز جن میں سرِفہرست شربت اور سموسے پکوڑے وغیرہ ہوتے ہی ہیں۔''

''ٹی وی سیلبریٹی شیفز میں آپ کی پسندیدہ شخصیت۔''

''مجھے شیف سعادت صدیقی کا انداز پسند ہے۔ گفتگو میں بھی دھیما پن ہے، بہت بااخلاق ہیں۔ بلکہ انہیں مرنجانِ مرنج کہہ سکتے ہیں اور پکانے کا انداز بھی سادہ ہے، جسے میرے علاوہ بھی بیشتر ناظرین پسند کرتے ہیں۔''

''ڈالڈا کی پلاٹینم بک آپ نے پڑھی، کیسی لگی؟''

''بھئی یہ تو آپ لوگوں نے کمال کا کام کیا ہے۔ بہت اچھی کتاب ہے، بلکہ ہر لحاظ سے لاجواب ہے۔''

''اگر آپ کو گھر سے باہر کھانا کھانے کا موقع ملے تو کہاں جانا پسند کریں گے؟''

''صرف اور صرف شیرٹن ہوٹل میرا ترجیحی انتخاب ہوگا۔ مجھے ان کا کھانا اچھا لگتا ہے۔ ہر شعبے میں ان کی کارکردگی بہتر ہے۔''

''اپنی ذاتی زندگی کے بارے میں کچھ بتانا چاہیں گے کیا؟''

''زندگی کا خوشگوار ترین واقعہ آپ کو بتاؤں کہ جسے پسند کرتا تھا وہی شریکِ حیات بنیں اور بہت حد تک سادگی پسند ہوں۔ میری شخصیت درویشانہ بھی کہی جاسکتی ہے۔''

''کیا مطالعے کا شوق رکھتے ہیں۔ اردو ادب یا اپنے شعبے کی کتب وغیرہ پڑھتے ہیں؟''

''مطالعے کا شوق بھی ہے اور کبھی کبھی شعروں کا نزول بھی ہوتا ہے۔ ملاحظہ فرمائیے، میرا ایک منتخب قطعہ۔

جو اس کا حق ہے مجھ پر، وہ ادا کر ہی نہیں سکتا
میں جب تک گھر نہیں لوٹوں تو ماں سجدے میں رہتی ہے

''یعنی زندگی میں بھی شیرینی شامل ہوگئی، اب اپنی بنائی ہوئی مٹھائیوں کے لئے دو چار حرف کہہ دیں۔''

میٹھا کھائیے، مٹھائی کھلائیے۔ یہ دوا بھی ہے اور غذا بھی ہے۔''

افضل صاحب نے خاصی گہری بات کی ہے۔ اب یہ آپ پر منحصر ہے کہ میٹھا کھانے کا اصل رمز کیسے سمجھ پاتے ہیں۔ کھانے کے بعد منہ میٹھا کرنا تو سنتِ نبویؐ ہے اور یہ بھی سچائی ہے کہ نمکین کھا کے منہ کا ذائقہ بدلنا کسے اچھا نہیں لگتا۔

فالودہ گھر پر بنائیں

چاہے کھائیں چاہے پیئیں، موج اڑائیں

امبر سلیم

فالودہ ایک مشہور و معروف روایتی ٹھنڈا مشروب ہے جو بنیادی طور پر ایرانی مشروب سے مماثلت رکھتا ہے اور یہ برصغیر میں مغل دور میں متعارف ہوا تھا۔

پاکستان بھر میں قصوری فالودہ بہت مشہور ہے۔ یہ فالودہ ربڑی، سویّوں، شیرے، اور قلفی پر مشتمل ہوتا ہے لیکن گزرتے وقت کے ساتھ اس میں جدّت آگئی ہے اور اب اسے مختلف شہروں اور علاقوں میں جیلی، پھلوں اور آئس کریم کے ساتھ بھی کھایا جاتا ہے۔ بڑوں کی طرح بچے بھی اسے خاص طور پر بہت پسند کرتے ہیں۔

عام طور پر یہ سارا سال ہی کھایا جاتا ہے لیکن موسمِ گرما میں لوگ اسے زیادہ شوق سے کھاتے ہیں کیونکہ یہ جسم کو ٹھنڈک اور فرحت کا احساس بخشتا ہے۔

فالودہ غذائی اعتبار سے بھی بہترین ہے کیونکہ دودھ وٹامن ڈی کا ذریعہ ہے اور اگر اس میں تخم بالنگا شامل کرلیا جائے تو یہ مزید فائدہ مند ہو جاتا ہے جو جسمانی گرمی کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

فالودہ گھر میں تیار کرنا بظاہر مشکل لگتا ہے پر ایسا نہیں ہے۔ یہ وقت طلب ضرور ہے لیکن آخر میں ملنے والی تعریف خاتونِ خانہ کی ساری تھکن کا خاتمہ کردیتی ہے۔

اسے بنانے کے لئے کسی خاص سامان کی ضرورت بھی نہیں ہے صرف آپ کو فالودہ کی سویاں بنانے والی مشین لانی پڑے گی جو ڈھائی سو سے تین سو روپے میں بہ آسانی دستیاب ہے۔

سویاں بنانے کے لئے آپ کو چینی ایک کپ، کارن فلار یا اراروٹ ایک کپ، پانی تین کپ کی ضرورت پڑے گی۔

ایک کپ پانی میں چینی مکس کر کے پکائیں جب چینی حل ہوجائے تو باقی دو کپ پانی میں کارن فلار یا اراروٹ مکس کر لیں اور اسے چینی والے پانی میں شامل کردیں۔ اسے دس سے بارہ منٹ پکائیں، یہ لئی کی طرح بن جائے گا۔ باؤل میں ٹھنڈا برف والا پانی لیں، گرم گرم کارن فلار آمیزے کو سویاں بنانے والی مشین میں ڈال کے سویاں بناتے ہوئے ٹھنڈے پانی میں ڈالتے جائیں۔

حسبِ ضرورت تخم بالنگا بھگو کر رکھیں، یہاں تک کہ وہ اچھی طرح پھول جائے۔ ڈبے پر لکھے طریقۂ کار کے مطابق ہری اور لال جیلی کی کیوبز اور چینی کا شیرہ بھی بنا کر رکھ لیجیے۔

اب اپنے خاندان کے افراد اور آنے والے مہمانوں کی تعداد کو مدِنظر رکھتے ہوئے آپ فالودہ شیک بنا سکتی ہیں، کیونکہ یہ بچّوں اور بڑوں میں یکساں مقبول ہے، کون ہے جو اسے کھانا پسند نہیں کرے گا۔ سویاں، تخم بالنگا، جیلی کیوبز اور چینی کا شیرہ تیار ہے۔ دودھ، برف کیوڑہ، لال شربت، پستہ بادام کترا ہوا ہر گھر میں رکھا رہتا ہے۔ ان تمام چیزوں کو ملائیے، مزیدار فالودہ شیک تیار کیجیے۔ اگر آپ چاہیں تو آخر میں آئسکریم اور تازہ موسمی پھلوں کے قتلے بھی شامل کرسکتی ہیں۔ لیجیے ہوم میڈ فالودہ تیار ہوگیا۔ گلاسوں میں نکال کر سرو کرسکتی ہیں۔

انڈے میں کچھ خاص ہے!

تبھی تو اِس کے بناء ناشتہ لگے اَدھورا سا

فریدہ خانم، لاہور

انڈے کا شمار بھرپور غذا میں کیا جاتا ہے۔ مرغی کے انڈے کی سفیدی اور زردی دونوں ہی مفید ہیں۔ اس میں چکنائی، نشاستہ، کیلشیم، فاسفورس اور فولاد پایا جاتا ہے۔ مرغی کا انڈا تاثیر میں گرم تر ہے، مگر اس میں دودھ سے زیادہ طاقت ہوتی ہے۔ انڈے کی زردی میں حیاتین اے، بی، ڈی اور جی کثیر مقدار میں ہوتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انڈے میں وہ تمام چیزیں بڑے مناسب انداز اور مقدار میں جمع کر دی ہیں، جو جسم انسانی کی تعمیر اور نشو و نما کے لئے لازم ہیں۔

خصوصیات

اس میں گوشت پوست، دماغ، ہڈی بنانے، سرخ اور صاف خون پیدا کرنے والی خصوصیات کے علاوہ معدہ، پھیپھڑوں، آنتوں اور آنکھوں کو نور بخشنے والے تمام قیمتی اجزاء بہترین تناسب میں موجود ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں اعصابی نظام کی تعمیر کرنے والے اہم جزو "لیسی تھین" (Lacithin) بھی پایا جاتا ہے۔ بوعلی سینا کی رائے میں انڈا بدن میں عمدہ خون پیدا کرتا ہے۔

اِس کی تاثیر کیسی ہے

مرغی کا انڈا تاثیر میں گرم تر ہے، مگر اس میں دودھ سے زیادہ طاقت ہوتی ہے۔

کیسا انڈا جلد ہضم ہوتا ہے؟

کچا انڈا جلد ہضم ہو جاتا ہے اور جب ہم اسے پکاتے ہیں تو جس قدر اسے پکایا جائے، اتنا ہی دیر سے یہ ہضم ہوتا ہے۔ کچا انڈا پھینٹا ہوا ایک گھنٹہ تین منٹ میں، کچا انڈا تازہ دو گھنٹے میں، ہاف بوائل انڈا ہضم ہونے میں دو گھنٹے تیں منٹ لگاتا ہے۔

ایک انڈے کی کیلوریز

بڑے سائز کے ایک انڈے میں 80 کیلوریز ہوتی ہیں، جبکہ اس کی سفیدی میں 16 سے 17 اور زردی میں 54 سے 55 کیلوریز ہوتی ہیں۔

تازہ انڈے کی پہچان کیجئے

ایک پاؤ پانی میں ایک چھٹا نک نمک ملائیں اور اس محلول میں انڈا ڈال دیں۔ خراب انڈا پانی میں تیرے گا، جب کہ تازہ انڈا پانی میں بیٹھ جائے گا۔

کسی اندھیرے کمرے میں بلب روشن کریں انڈے کو روشنی کے رخ پر رکھیں، اگر یہ نیم شفاف نظر آئے تو انڈا ٹھیک ہے اگر آپ کو اس میں داغ دھبے نظر آئیں تو خراب ہے۔

ہمارے ہاں عام طور پر مرغی کا انڈا ہی کھایا جاتا ہے بعض لوگ بطخ کے انڈے بھی کھا لیتے ہیں لیکن بطخ کا انڈا کبھی بھی کچا استعمال نہیں کرنا چاہئے، اسے ہمیشہ پکا کر ہی کھانا چاہئے کیونکہ اس میں ایک مادہ موجود ہوتا ہے جسے مائع ٹرپ سین (Trypsin Inhibitor) کہتے ہیں۔ یہ مادہ انڈے کی پروٹین پر اثر انداز ہوتو اس کی غذائیت کو کم کر دیتا ہے، لیکن جب انڈے کو پکایا جاتا ہے تو یہ مادہ ختم ہو جاتا ہے۔

> انڈے میں چکنائی، نشاستہ، کیلشیم، فاسفورس اور فولاد کے علاوہ بیشتر وٹامن شامل ہیں

انڈے کی افادیت سے انکار ممکن نہیں، اسی لئے یہ ہمارے ہاں بنائے جانے والے کیکس اور سکٹس کا لازمی جزو بھی ہے۔ جس کی بدولت یہ بہت ہی مزے دار ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح ناشتے کی میز بھی اس کے بغیر ادھوری ادھوری دکھائی دیتی ہے، جیسے باورچی خانے سے ابھی کچھ گرما گرم آنا باقی رہ گیا ہے۔

کھانا کھانا کم، کھِلانا زیادہ ہے

کیونکہ ہر طبقے کی عورت پہلے اپنے کنبے کی فکر کرتی ہے

درخشاں فاروقی

Asparagus

Avocado(آواکادو)

کیلے

خواتین ایثار پسند ہوتی ہیں رشتوں کے تقدس کا خیال رکھنا ہو، اپنی ذات کی نفی کرنی ہو اور آدھا نوالہ کھا کر پوری روٹی شوہر اور بچوں کے لئے بچانی ہو، پیش پیش رہتی ہیں۔ ایسا نہیں کہ یہ صرف غریب عورت کا حال ہے، ہر طبقے کی عورت پہلے اپنے کنبے کی فکر کرتی ہے وہ سمجھتی ہے کہ اگر وہ گھریلو عورت ہے تو اسے بھر بھر کے کھانے پینے کی کوئی ضرورت نہیں، اصل میں شوہر اور بچوں کی ڈائٹ اہمیت رکھتی ہے۔ اس ڈائٹ کو متوازن اور بھر پور ہونا چاہئے، اپنا کیا ہے؟

اس سوال کا جواب یہ بنتا ہے کہ اسے اپنے وجود سے کنبہ آگے بڑھانا ہے۔ زندگی کا دھارا اس کے ناتواں یا توانا دونوں صورتوں میں اس ہی کی صحت اور جسم سے جڑا ہوتا ہے۔ ہر مہینے کے چند خاص ایام، زچگی، مینو پاز اور پھر اگر عمر طویل ہو تو لمبا بڑھاپا اس کا منتظر ہوتا ہے۔

کِس نے کہا کہ عورت کو بھر بھر کے کھانا چاہئے مگر اسے یہ ضرور سوچنا چاہئے کہ کیا وہ متوازن غذا لے رہی ہے؟

ذیل میں چند وٹامنز، معدنیات اور صحت بخش اجزاء پر مشتمل غذاؤں کی نشاندہی کی جارہی ہے۔ آپ اپنا پلیٹر دیکھیں کہ اس میں کیا کچھ موجود نہیں ہوتا۔

> اپنا پلیٹر بھی ضرور دیکھیں، کیا اس میں اہم وٹامنز، معدنیات اور صحت بخش اجزاء موجود ہیں یا نہیں؟

Asparagus

یہ سبزی پاکستان میں کم و بیش ہی دستیاب ہوتی ہے مگر بڑے شہروں کی سبزی مارکیٹوں میں مل جائے گی۔ اگر آپ سپلیمنٹ کی صورت میں فولک ایسڈ نہ لے سکیں تو یہ سبزی غذا کا جزو بنا سکتی ہیں۔ یہ ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط کرتی ہے، ہر عمر کی خاتون کے لئے قدرتی ٹانک ہے، خون کی گردش بہتر کرتی ہے، سبزیاں دو کھانوں کے درمیانی عرصے میں کھانے کی عادت ڈال لیں کیونکہ یہ ان کے غذائی فوائد حاصل کرنے کا بہترین وقت ہے۔

Avocado(آواکادو)

یہ ہمہ صفت قسم کی سبزی ہے جس میں غذائیت بخش اجزاء کے علاوہ بیرونی جلد کی زیبائش کی عمدہ صلاحیت پائی جاتی ہے۔ اس میں ایزینشل فیٹی ایسڈز کے علاوہ امائنو ایسڈ جلد کو غذا مہیا کرتے ہیں۔ جسم کے میٹابولک سسٹم کو تقویت دینے کے علاوہ یہ ایک بہتر اینٹی آکسیڈنٹ بھی ہے۔

کیلے

اس پھل میں پوٹاشیم، ریشہ اور دیگر معدنیات موجود ہیں۔ پوٹاشیم جسم میں پانی کی مقدار کو متوازن رکھتا ہے، آنتوں کی سوزش اور جلن کی کیفیت کا مؤثر حل ہے۔ ریشہ قبض سے نجات دلاتا ہے، اگر کسی روز دیگر غذا کم مقدار میں لی جائے تو ایک یا دو کیلے ضرور کھالیا کریں تاکہ اعصابی اور جسمانی طور پر توانا رہیں۔

Beans(پھلیاں)

پھلیاں پروٹین اور ریشے سے بھرپور ہوتی ہیں، اس کے علاوہ فولک ایسڈ کی مقدار میگنیزیم اور آئرن کے ساتھ متوازن کردی جائے تو عضلات کے لئے بے حد موافق ہوتی ہیں۔

Berries

اسٹرابیری اور رس بھری سے لے کر کین بھری تک سب کھائیے۔ ان سے وٹامن C کے علاوہ اینٹی آکسیڈینٹس غذاؤں کی افادیت ملے گی۔ وٹامن C قوت مدافعت تشکیل دیتا ہے اور اس کی ضرورت ہر عمر کی خاتون کو ہوتی ہے، خاص کر اوسٹیوپوروسیس کی شکایت میں کیلشیم کے انجذاب کے لئے معاون ہوتی ہے۔

Flax seeds(السی کے بیج)

السی کے بیجوں کو غذا کا جزو لازماً بنائیے کیونکہ اس میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈ کی وافر مقدار بریسٹ کینسر سے محفوظ رکھتی ہے۔ یہ آنتوں کی سوزش دور کرنے اور معدے کے افعال بہتر بنانے کے لئے موزوں ہے۔ ہاضمے کی خرابیاں دور کرنی ہوں تو بھی السی کا استعمال مفید رہتا ہے۔ گیس کے مسئلے بھی اس کی مدد سے حل ہو سکتے ہیں۔ آپ کچھ نہ کریں آٹا گوندھتے وقت چند دانے السی کے بیج پیس کر آٹے میں ملالیں اور اپنے کنبے کے لئے غذائیت بھری اور محفوظ ترین روٹیاں بنائیں

Flax seeds(السی کے بیج)

Beans(پھلیاں)

Berries

تاکہ کینسر کے اندیشے سے نجات ملے۔

Ginger(ادرک)

لہسن ادرک ہمارے مشرقی کھانوں کالازمی جزو ہوتے ہیں۔لہسن قدرتی ایسپرین ہے،خون کو پتلا کرتا ہےاورادرک خون کی گردش بحال کر کے پورے جسم کو detoxify (زہریلے مادوں سے پاک) کرتا ہے۔یہ جوڑوں کے دردوں میں افاقہ دیتا ہے۔چینی خواتین موسم سرما کے آغاز ہی میں ادرک کی چائے پینا روٹین بنالیتی ہیں۔آپ روزانہ نہ سہی ہفتے میں تین سے چار مرتبہ یہ چائے پی کر اپنی کیفیت بہتر کر سکتی ہیں۔

دودھ

یہ کیلشیم کا اہم ترین اور بنیادی ذریعہ ہے۔ایام سے پہلے،ایام کے دنوں میں،زچگی سے پہلے اور بعد میں یعنی عمر کے ہر حصے اور ہر دور میں دودھ کا استعمال بہت ضروری اور اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔خاص کر عمر میں 30 کا عشرہ لگتے ہی دودھ آپ کی روزانہ کی روٹین میں شامل ہونا چاہئے،لیکن یہ کتنی مقدار میں آپ کے لئے موزوں ہوگا یہ مشورہ ڈاکٹر سے کریں،وہ آپ کی ہڈیوں کے ایک ٹیسٹ یا معائنے کے بعد ایک سے دو یا تین گلاس کا فیصلہ کرے گا۔تاہم دودھ سے بنی اشیاء کا استعمال بھی جاری رکھیں تاکہ نوجوانی سے مینوپاز تک آپ کو ہڈیوں کے بھر بھرے پن یا دانتوں کے پیچیدہ مسائل کم سے کم ہوں۔

Asparagus ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط کرتی ہے، یہ ہر عمر کی خاتون کے لئے بہترین قدرتی ٹانک ہے

Oats(دلیے)

دلیے تازہ بنائیں یا تیار شدہ شکل میں استعمال کریں۔ان میں ریشہ،فولک ایسڈ،وٹامن B6 خواتین کی صحت کے لئے بہت ضروری ہیں۔ایام کے دنوں میں خواتین چڑچڑی ہونے لگتی ہیں یہ قدرتی سی بات ہے۔ہارمونز کی بے ترتیبی ذہن اور جسم دونوں کو غیر متوازن کرتی ہے۔دلیے کولیسٹرول کم کرتے ہیں،بلڈ پریشر نارمل رکھتے ہیں اور خون میں شکر کی سطح کو توازن کے ساتھ برقرار رکھتے ہیں اور ہاضمے پر بھی دباؤ نہیں ڈالتے تاہم سفید شکر کا استعمال نہ کیا جائے تو بہتر ہے۔تیار دلیوں میں گندم، چاولوں،چاکلیٹ،خشک میووں اور خشک پھلوں کے اجزاء شامل کئے جاتے ہیں لہٰذا اضافی شکر لینا موزوں نہیں ہوتا۔

روغنی مچھلی

اس خاص مچھلی میں آپ کو اومیگا3 فیٹی ایسڈز کے علاوہ آئرن بھی مل جاتا ہے۔بڑھتے ہوئے بچوں کی غذا ہو یا بالغ عورتوں اور مردوں کی،ہر کسی کو پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔خواتین اگر ہر روز نہ سہی ہفتے میں چار مرتبہ مچھلی کا چھوٹا سا ٹکڑا کسی کھانے میں شامل کرلیں تو عمومی صحت کے ساتھ ساتھ ڈپریشن دور کرنے اور جلد کو قبل از وقت بڑھاپے سے بچانے کے لئے یہ بے حد مؤثر ترکیب ہے۔

پپیتہ اور گاجر

ان دونوں میں بیٹا کیروٹین ایک مشترک غذائی جزو ہے۔اس کے علاوہ اینٹی آکسیڈینٹس اور پوٹاشیم کینسر سے محفوظ رکھنے والے اجزاء ہیں۔قوتِ مدافعت اور اعصابی کمزوری دور کرنے کے لئے یہ مؤثر ترین پھل اور سبزی ہے۔

پالک

آپ جانتی ہیں کہ پالک آئرن اور فولیٹ کے اہم ذرائع پر مشتمل سبزی ہے۔PMS یعنی ایام کے دنوں کی تکالیف میں یہ سبزی کھانے سے آرام ملتا ہے۔سینے کی تکالیف میں بھی افاقہ دینے والی سبزی ہے۔اس میں میگنیزیم اور وٹامن K ٹشوز اور ہڈیوں کے لئے بہتر ہیں۔یہ بینائی بہتر کرتی ہے، دھوپ کی شدت سے جھلسنے والی جلد کو اصلی حالت میں واپس لاتی ہے۔

ٹماٹر

یہ لائکوپین جیسے جزو کا اہم ترین ذریعہ ہے۔خاص کر بریسٹ کینسر کا دفاع کرنے والی سبزی اور پھل ہے۔ہلکے سے پکے ٹماٹر میں لائکوپین کا جزو جسم میں جلدی جذب ہوتا ہے۔اینٹی آکسیڈینٹس کی خوبیاں دل کی صحت کو برقرار اور توانا رکھتی ہیں۔اگر ٹماٹر کی چٹنی میں ڈالڈا اولیو آئل کے چند قطرے ملا کر استعمال کئے جائیں تو غذائیت اور افادیت کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔

اخروٹ

بڑھے ہوئے کولیسٹرول کی سطح کم کرنے یا خراب کولیسٹرول کے مریضوں کے لئے اخروٹ کھانا بہت ضروری ہے۔وافر مقدار میں اینٹی آکسیڈینٹس اجزاء شامل ہونے کے ساتھ ساتھ کیلشیم،میگنیزیم،فولک ایسڈ،اومیگا3 فیٹی ایسڈز ہمیں ہڈیوں کے امراض کے علاوہ ڈپریشن سے نجات میں مدد دیتے ہیں۔

پانی

جسم کے کیمیائی عمل کو متحرک اور فعال رکھنے کے علاوہ درجۂ حرارت کو متوازن رکھنے کے لئے روزانہ کم از کم 8 گلاس پانی پینا ضروری ہے۔

دہی

یہ بھی کیلشیم کے حصول کا اہم اور مؤثر ترین ذریعہ ہے،جسے خاص کر خواتین کو اپنی ڈائٹ کا حصہ بنانا ضروری ہے۔یہ صحت مند بیکٹیریا،معدے کی تیزابیت اور جلن کی کیفیت سے بچاتا ہے۔جن خواتین کو دودھ ہضم نہیں ہوتا،انہیں اس کا متبادل یعنی دہی کا استعمال بڑھا دینا چاہئے۔

پپیتا ہاضمہ دوست پھل

یہ بہترین کلینزز بھی ہے، آزما کے دیکھئے

ارم شفیق

پپیتا ایک بے حد غذائیت سے بھرپور اور مفید پھل ہے۔ سولہویں صدی میں ہسپانوی سیاحوں نے پاناما اور میکسیکو میں پپیتا دریافت کیا تھا اور پھر اسے پوری دنیا میں متعارف کروایا۔ اس کی پیداوار کے لئے زرخیز زمین کے علاوہ گرم مرطوب آب و ہوا بھی ضروری ہے، اس لئے یہ پاکستان میں سب سے زیادہ صوبہ سندھ میں پیدا ہوتا ہے، جبکہ امریکا میں دنیا میں سب سے زیادہ پپیتا کاشت ہوتا ہے۔ اس کا پھل لمبائی میں 7 سے 20 انچ اور قطر میں 4 سے 12 انچ تک ہوسکتا ہے۔ اس کے درخت کی ہیئت بھی انوکھی ہے۔ 10 سے 12 فٹ اونچے اس درخت پر شاخیں نہیں ہوتیں بلکہ چوٹی پر ارنڈ کے پتوں سے مشابہ پتے اسے چھتری جیسی شکل دیتے ہیں۔ تنے پر لگنے والے پھل سائز میں آم سے لے کر خربوزے جتنے ہوتے ہیں۔ اس لئے پپیتے کو ارنڈ خربوزہ بھی کہتے ہیں۔

پپیتے کو بہت سے طریقوں سے کھایا جاتا ہے، اس کے گودے کو انناس کے ساتھ گرائنڈ کرنے سے نہایت لذیز مشروب تیار ہوتا ہے۔ اس کو سلاد اور میٹھوں میں شامل کر کے بھی کھایا جاتا ہے، جبکہ بعض لوگ فروٹ چاٹ میں بھی اس کا ذائقہ پسند کرتے ہیں، جبکہ اس کے ٹکڑوں پر لیموں کا رس اور نمک لگا کر ٹھنڈا کر کے کھانے والے بھی بہت سے شوقین ہیں۔ دہی اور سیریلز میں اس کا ذائقہ بے حد مزیدار لگتا ہے۔ کولمبس اسے "Fruit of Angels" کہتا تھا کیونکہ اس میں بے شمار شفاء بخش اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ پپیتا کچا ہونے کی حالت میں اوپر سے سبز اور اندر سے سفید ہوتا ہے۔ پک جانے پر بیرونی رنگت زردی مائل اور گودا نارنجی مائل زرد ہوجاتا ہے۔ اس میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، فولیٹ، فائبر، وٹامن A، C، B اور K بھی موجود ہوتے ہیں، جبکہ میگنیشیم، پوٹاشیم اور زنک جیسے معدنی نمکیات بھی اس کی غذائیت کا بنیادی حصہ ہیں۔

اپنی بے پناہ غذائیت کی وجہ سے یہ بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ جیسا کہ

جگر اور بڑھی ہوئی تلی کے لئے

جگر کے لئے پپیتا مفید ہے۔ یہ اس کی اصلاح کرتا ہے، جگر کا فعل درست نہ ہونے کے باعث چہرے پر سوجن ہوجاتی ہے، ایسی حالت میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

معدے اور آنتوں کے لئے

یہ معدے کو طاقت دیتا ہے اور غذا ہضم کرنے میں مؤثر ہے۔ یہ نظامِ انہضام کی بیماریوں سے بھی بچاتا ہے اور معدہ کے السر سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ پپیتا انتڑیوں کی غلاظت دور کر کے قبض ختم کرتا ہے۔

پھیپھڑوں کی تکالیف

پپیتے میں سوزش دور کرنے کی قدرتی صلاحیت موجود ہوتی ہے، اس لئے یہ پھیپھڑوں کی سوزش خصوصاً دمہ میں مفید ہے۔

جوڑوں کا درد

اپنی سوزش دور کرنے والی خصوصیات کی بناء پر ہی پپیتا جوڑوں کے درد میں بے حد فائدہ مند ہے۔

دل کی تکالیف

پپیتا دل کو تقویت دیتا ہے۔ اس میں موجود اینٹی آکسیڈینٹ اور وٹامنز شریانوں کو تنگی سے بچاتے ہیں اور دل کی دیگر بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

گلے کی بیماریاں

یہ جسم کو قوتِ مدافعت فراہم کرتا ہے اور نزلہ زکام جیسے انفیکشنز سے محفوظ رکھتا ہے۔

چھلکے

پپیتا گوشت گلانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے، یہی کام پپیتے کے چھلکے بھی بخوبی انجام دیتے ہیں۔ چھلکے اچھی طرح خشک کرلیں اور کوٹ کر سفوف بنالیں۔ سری پائے، بونگ یا سخت گوشت گلانے کے لئے فی کلو ایک چمچ پاؤڈر پکتے سالن میں ڈال دیں۔

پتے

ڈینگی بخار میں پپیتے کے پتوں کا رس پلیٹلیس کی تعداد بڑھا کر مریض کو تیزی سے شفاء یاب کرتا ہے۔ تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ پپیتے کے پتوں کا رس ڈینگی میں مبتلا بہت سے مریضوں کی شفاء کا ذریعہ بنا ہے۔

پپیتے سے حُسن افزائی

اس کے پتوں میں موجود وٹامن جھریاں ختم کرنے میں بھی مؤثر ہیں۔ ان کا پیسٹ بطور ماسک بھی چہرے پر لگایا جاسکتا ہے۔

پپیتے کا گودا اور رس جلد کے لئے بے حد مفید ہیں، کیونکہ یہ قدرتی سن بلاک کا کام کرتا ہے اور شعاعوں سے ہونے والے سن برن کا خاتمہ کرتا ہے۔ کیل مہاسوں، دانوں اور چھائیوں سے بچاتا ہے اور ان کا علاج بھی کرتا ہے۔ اسی وجہ سے پپیتے کے اجزاء مختلف اسکن کیئر مصنوعات میں شامل کئے جاتے ہیں۔ ذیل میں ہم آپ کو پپیتے سے جلد کی شادابی کے چند ماسک بتا رہے ہیں۔

> سوزش دور کرنے والی خصوصیات کی بناء پر ہی پپیتا دمہ اور جوڑوں کے درد میں بھی بے حد مفید ہے

1- ایک چمچ شہد میں ایک چمچ پپیتے کا رس ملا کر پندرہ منٹ تک یہ ماسک لگائیں، پھر چہرہ دھولیں۔

2- دو چمچ پپیتے کا گودا، ایک چمچ ایلوویرا کا گودا اور آدھا چمچ زیتون کا تیل، آدھا چمچ لیموں کا رس مکس کرلیں۔ بیس منٹ تک یہ ماسک چہرے پر لگائیں، پھر دھولیں۔ یہ ماسک رنگت بھی نکھارتا ہے اور داغ دھبوں سے بھی بچاتا ہے۔

3- دو چمچ پپیتے کا گودا، ایک چمچ پسے ہوئے بادام اور ایک چمچ شہد ملا کر چہرے پر 6 سے 7 منٹ تک آہستگی سے مساج کریں۔ اس اسکرب سے جلد کے مردہ خلیات ختم ہوتے ہیں اور جلد کو غذائیت بھی ملتی ہے۔

4- پکے ہوئے پپیتے کی قاش سے کلینزنگ کرلیں، اس سے جلد کی مجموعی صحت بہتر ہوتی ہے اور خلیات کی گہرائی تک صفائی بھی ہوجاتی ہے۔

5- بالوں کے لئے بھی پپیتہ بے حد مفید ہے۔ اس لئے مختلف شیمپوز میں اس کے اجزاء استعمال کئے جاتے ہیں۔ خصوصاً خشکی اور سکری سے نجات کے لئے اس کا استعمال مفید ہے۔ ایک پیالی پکے ہوئے پپیتے کے گودے میں ایک چمچ پسی ہوئی سوکھی میتھی، ایک چمچ زیتون کا تیل اور ایک چمچ روزمیری کا تیل شامل کرلیں۔ اب اس پیسٹ سے سر کی جلد اور بالوں میں مساج کریں، آدھے گھنٹے بعد دھولیں، خشکی سے نجات میں بے حد مؤثر ہے۔

سو گرام پپیتے میں شامل غذائی اجزاء

اجزاء	مقدار
کاربوہائیڈریٹ	9.81gm
فائبر	1.8gm
کیلشیم	24mg
میگنیزیم	10mg
فاسفورس	5mg
پوٹاشیم	257mg
سوڈیم	3mg
آئرن	0.10mg
پروٹین	0.61g
فولیٹ	38mg
زنک	0.07mg
وٹامن A	I094IU
وٹامن C	61.8mg
وٹامن E	0.73mg
وٹامن K	2.6mg
وٹامن B1	0.04mg
وٹامن B2	0.05mg
وٹامن B3	0.338mg
وٹامن B6	0.1mg
بیٹا کیروٹین	276mg

ڈائٹنگ میں بداحتیاطی کیسے چلے گی؟

اگر سرخ پلیٹ وزن گھٹا دے تو کیا بات ہے!

اُمِّ حیا فاروقی

آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ طبی ماہرین کہتے ہیں کہ ''ڈائٹنگ میں تھوڑی بہت بداحتیاطی کر لینی چاہئے۔''

یقیناً ہم جاننا چاہیں گے کہ اس لچک کی وجہ کیا ہے؟

ماہرین کہتے ہیں کہ دو وقت کے کھانے کے درمیان کچھ نہ کچھ کھاتے رہنے کی عادت وزن میں کمی کو مشکل بنا دیتی ہے اس لئے سودا سلف لاتے وقت خود پر سختی روا رکھنا چاہئے۔ خریداری کی فہرست سوچ سمجھ کر مرتب کرنی چاہئے۔

برلن (جرمنی) میں صارفین کے تحفظ کے لئے قائم کئے گئے گروپ سٹفنگ وارنسٹ کے مطابق ڈائٹنگ کرنے والے خواتین وحضرات کو سودا سلف لانے سے قبل اس بات کا فیصلہ کر لینا چاہئے کہ وہ کیا انتہائی ضروری اشیاء ہیں جن کی انہیں واقعی ضرورت ہے۔ اس کے بعد انہیں جس بات کا خیال رکھنا ہے وہ ہے کھانے کے ڈبوں پر درج ترکیبی اجزاء کا جائزہ، اس کا ضرور مشاہدہ کر لیں کہ ان میں سوڈیم کی مقدار تو زیادہ نہیں اگر ایسا ہے تو آپ کو باور کر لینا چاہئے کہ یہ مضرِ صحت ہے۔ اس کے استعمال سے وزن میں کمی کا خواب ادھورا رہ جائے گا۔ یہ کسی طور پر بھی مناسب انتخاب نہیں، آگے بڑھ جایئے۔

چند ماہرینِ غذائیت کے مطابق وزن کم کرنے کے خواہش مند افراد کو ڈائٹنگ کے دوران کبھی کبھی کھانے میں بداحتیاطی کی اجازت ہونی چاہئے ورنہ وہ جلد ہی بیزار اور مایوس ہو کر مناسب غذا لینے کی کوشش ترک کر دیں گے۔ بھوک کی پیش بندی کے لئے ضروری ہے کہ دن میں ہر چار سے پانچ گھنٹے بعد معمول کے مطابق کھانا کھا لیا جائے اس طرح خون میں موجود شکر کی سطح میں حد سے زیادہ کمی نہیں ہوگی۔ ان کے مطابق دن بھر لی جانے والی غذاؤں میں سلاد اور سبزیوں کو سرِ فہرست ہونا چاہئے۔ اس سے نہ صرف پیٹ بھرا رہتا ہے بلکہ بھوک بھی مٹتی ہے اور خون میں شکر کی کمی کی روک تھام بھی ہوتی ہے، اسی طرح جب ریستوران جائیں تو کوشش یہی ہونی چاہئے کہ کھانے کی ابتداء سلاد سے کریں اور اس کے بعد کم سے کم کیلوریز والی غذا لیں۔ سوپ کا آرڈر دیتے وقت خیال رکھیں کہ بہت زیادہ گاڑھا سوپ آرڈر نہ کیا جائے۔ ڈائٹنگ کرنے والے آلو بھی کھا سکتے ہیں اور کیلا بھی۔ چاول اور نوڈلز بھی کھائے جا سکتے ہیں، تو منہ کا ذائقہ ایک دو نوالے کھا کر بدلتے رہنا ہرگز ایسی فاش غلطی نہیں جو کھیل کا پانسہ پلٹ کر رکھ دے۔

وزن کم کرنا ہو تو سرخ رنگ کی پلیٹ میں کھانا کھائیں

سائنس دانوں کا نیا دعویٰ سامنے آیا ہے کہ اگر آپ سنجیدگی سے وزن کم کرنے کا مشن رکھتے ہیں تو سرخ رنگ کی پلیٹ میں کھانا کھائیں یا کوئی مشروب لینا چاہیں تو وہ بھی سرخ رنگ کے کپ میں لیں اس طرح کم از کم 40 فیصد بہتر نتائج کی توقع کی جا سکتی ہے۔ یہ تحقیق جرمنی اور سوئس اکیڈیمیز میں ہوئی اور مطالعوں سے پتا چلا ہے کہ سرخ رنگ کی ہمہ گیری جہاں جوش اور ولولے کی غمازی کرتی ہے، وہیں خطرات اور ٹھہر جانے کی علامتی پیش بندی بھی کرتی ہے۔

> گویا اس رنگ کی ہمہ گیری جہاں ولولے کی غمازی کرتی ہے وہیں ٹھہر جانے کی علامتی پیش بندی بھی کرتی ہے

ماہرین نے حکومتوں کو تجویز پیش کی ہے کہ تمام غیر مفید غذاؤں کی پیکنگ میں سرخ رنگ کا استعمال بڑھا دیں تاکہ عوام الناس میں مفید اور غیر مفید غذاؤں کا شعور بیدار ہو۔ مغربی ملکوں میں الکحل کے استعمال کے رجحان کو روکنے کے لئے بھی سرخ رنگ کا استعمال بڑھایا جا رہا ہے۔ اس تجزیے میں 41 طلباء کو سرخ رنگ کی پیالیوں میں چائے پیش کی گئی قدرتی طور پر کوئی بھی طالب علم پوری پیالی ختم نہ کر سکا اس طرح ایک دوسرے مطالعے میں 109 افراد کو سرخ، نیلے اور سفید رنگوں میں کھانے پیش کئے گئے۔ ان لوگوں نے بھی سرخ رنگ کی پلیٹوں کو مکمل طور پر صاف نہیں کیا۔ رنگ کے نفسیاتی اثر سے مغلوب ہو کر کھانے کی اشتہا کم سے کم ہوتی چلی گئی۔ یعنی سرخ رنگ کی پلیٹ ایسی خاموش ڈائیٹیشن ہے جو انسان نہیں اور نہ ہی قوتِ گویائی ہی رکھتی ہے لیکن خاموشی سے اپنا کام کرتی چلی جاتی ہے۔ جب کھانا سامنے رکھا رہے اور کھانے کو جی نہ چاہے تو اس کا مطلب صاف ظاہر ہے کہ ایک تو یہ اس رنگ کی کرامات ہیں اور دوسرے اب وزن پر قابو پانے کی انوکھی تدبیر بھی سمجھ میں آ گئی ہے۔

ہم کچّی غِذا ہی کیوں کھائیں؟

کیونکہ یہ ہے کثافتوں، مصنوعی فلیورز، رنگوں سے پاک اور صحت بخش بھی

سحر حسن

کچی غذا کھانا خاصا صحت مندانہ قدم ہے۔ آج ہم اس کے فائدہ مند ہونے کے بارے میں لاعلم نہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ کچی اور تازہ غذا ہمیں تندرست و توانا رکھنے کے لئے بہترین ہے، اسے بغیر پکائے آسانی سے کھایا جاسکتا ہے جبکہ پکا کر کھائی جانے والی غذاؤں کو 104 سے 118 ڈگری فارن ہائیٹ کے درجۂ حرارت پر پکانا موزوں ہے، اس سے زیادہ حرارت سے اہم غذائی اجزاء اپنی افادیت کھو بیٹھتے ہیں۔ دیر تک پکاتے رہنے سے غذا میں شامل قدرتی خامروں کے خواص میں تبدیلی رونما ہوجاتی ہے۔ قدرتی غذا پر تحقیق کرنے والے ماہرین کا کہنا ہے کہ خامرے دراصل غذا کی لائف فورس ہیں، یہ غذا کو ہضم اور جذب کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اگر ہم غذا کو زیادہ پکا لیتے ہیں تو خامروں کی کارکردگی متاثر ہوجاتی ہے اور جسم کھائی جانے والی غذا سے بھرپور توانائی حاصل نہیں کرپاتا۔ جبکہ ہمارا جسم جو سارا دن کام کاج میں مصروف رہتا ہے اسے قدرے زیادہ توانائی کی ضرورت ہے۔ غذا میں خامروں کی کمی کے سبب نظامِ انہضام کے مسائل، اہم غذائی اجزاء کی قلت، وقت سے پہلے بڑھاپے کو دعوت دینے اور وزن بڑھانے جیسی پیچیدگیاں سامنے آنے لگتی ہیں۔

یہ طے ہے کہ پکا کر استعمال کئے جانے والا کھانا اپنی غذائی افادیت کھو دیتا ہے۔ مثال کے طور پر بروکولی میں کینسر سے لڑنے والے مرکبات پائے جاتے ہیں، جب اسے زیادہ دیر تک پکایا جائے گا تو sulforahanes لازماً کم ہوجائیں گے۔ یعنی آپ بروکولی تو کھا رہے ہیں لیکن اس کی اثر انگیزی ویسی نہیں رہے گی جو آپ کے لئے افادیت سے بھرپور ثابت ہوتی۔ اسی طرح سے بعض وٹامن مثلاً وٹامن C اور folate بھی گرمی کے باعث اپنی خصوصیات برقرار نہیں رکھ پاتے۔ اس کے برعکس کچھ غذائیں پکانے کے بعد پہلے سے زیادہ صحت بخش ہوجاتی ہیں، جیسے کہ پکا کر کھائے جانے

والے ٹماٹر کچے ٹماٹروں کے مقابلے میں تین سے چار گنا زیادہ lycopene پر مشتمل ہوجاتے ہیں۔

کوکنگ کے دوران کھانوں کو زیادہ بھوننا نقصان دہ مرکبات مثلاً glycation مصنوعات اور heterocyclic amines وغیرہ کی تشکیل کو فروغ دیتا ہے۔

اسے کھانے کا تناسب کیا ہے؟

لوگ کچی غذا مختلف طریقوں سے کھانے کی پیروی کرتے چلے آرہے ہیں، اس معاملے میں سبزی خور افراد کا تناسب زیادہ نظر آتا ہے۔ ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ انہیں بچپن سے ہی کچی سبزیاں کھانے کی عادت پڑ گئی ہو۔ بچے اپنے بڑوں کو جو کچھ کھاتے دیکھتے ہیں عموماً وہ چیزیں عمر بھر شوق سے کھاتے ہیں۔ ہمارے ہاں موسمی سبزیاں کچی کھانے کی روایت عام ہے۔ عموماً ہمارے گھر کے فریج میں ایسی سبزیاں بھی رکھی ہوتی ہیں جنہیں کچا کھایا جاتا ہے، جیسے گاجر، ٹماٹر، مولی، کھیرا، چقندر وغیرہ۔ اسی طرح ہمارے گھروں میں خالص دودھ اور اس سے بنایا جانے والا مکھن، لسی اور پنیر شوق سے استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق دنیا بھر میں 70 فیصد کچی غذا استعمال کی جاتی ہے۔ لوگوں میں صاف ستھری، تروتازہ، صحت بخش detox diets استعمال کرنے کا شعور دن بدن بڑھ رہا ہے۔ عام طور پر وہ 3 سے 21 دن تک ڈیٹوکس ڈائٹ لیتے ہیں اور پھر وہ کچی خوراک کی طرف آجاتے ہیں۔ اسے روزمرّہ خوراک کو بہتر سے بہتر بنانے کی کوشش کہا جارہا ہے۔

کچی دالوں، پھلیوں، خشک میووں اور بیجوں میں موجود اہم خامرے زیادہ پکانے سے ضائع ہوجاتے ہیں، اسی لئے دالیں اور پھلیاں ہمیشہ کم سے کم پکائی جائیں۔ خشک میوے، چہار مغز اور ناریل ہمارے ہاں پنجیری میں لازماً ڈالے جاتے ہیں، انہیں بھی ہلکی آنچ پر کم سے کم بھونا جائے تاکہ ان میں موجود خامروں کے خواص زائل نہ ہوں۔ اسی طرح سے میٹھا بناتے ہوئے میوے کچے استعمال کرنا زیادہ بہتر ہے۔ مونگ پھلی ہم ریت میں ہلکی سی بھون کر کھاتے ہیں۔ غذا میں موجود توانائی بخش اجزاء کو بچانے کے لئے ضروری ہے کہ اسے 118 ڈگری فارن ہائیٹ سے زیادہ حرارت پر نہ پکایا جائے۔ اس کے لئے آپ dehydrator استعمال کرسکتے ہیں۔ یہ sundrying کا متبادل طریقہ ہے۔ اس کا container آپ کو بہت ہی کم درجۂ حرارت پر پکانے کی سہولت مہیا کرے گا۔ مکئی اور چنے ہم کچے کھاتے ہیں لیکن soy beans, kidney beans وغیرہ کچے نہیں کھائے جاتے۔

کچی غذا کو اس لئے بھی محفوظ اور غذائیت سے بھرپور سمجھا جاتا ہے کیونکہ اس میں کسی قسم کی کثافتیں شامل نہیں، یہ دراصل خام غذا ہے۔ ایک اور اہم بات یہ بھی ہے کہ اس میں غذا کو بہتر سے بہتر ذائقہ دینے کے لئے استعمال کئے جانے والے مصنوعی فلیورز اور رنگ بھی شامل نہیں ہوتے۔

> خام غذا کھانے والے طویل عمر تک صحت مند، پھرتیلے، ہشاش بشاش نظر آتے ہیں، ان کی جلد پر ایک خاص چمک نمایاں ہوتی ہے

جو لوگ کچی غذائیں کھاتے ہیں وہ طویل عمر تک صحت مند اور پھرتیلے نظر آتے ہیں، ان کے چہرے ہشاش بشاش نظر آتے ہیں، جلد پر ایک مخصوص چمک نمایاں ہوتی ہے، ان کا وزن نہیں بڑھتا، وہ مختلف بیماریوں کے خطرات سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس میں سوڈیم اور شکر زیادہ نہیں ہوتی۔ تاہم یہ پوٹاشیم، میگنیشیم، فولیٹ، فائبر، وٹامن A اور صحت کو فروغ دینے والے اینٹی آکسیڈینٹس سے بھرپور ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ دل کی بیماریوں ذیابطیس اور کینسر جیسی بیماریوں کا خطرہ کم کرتی ہے۔ ایک نیوٹریشن جرنل میں شائع ہونے والے ایک مضمون کے مطالعے سے پتا چلا ہے کہ کچا کھانا پلازما سے کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈ کی تعداد کو کم کردیتا ہے۔

سلاد میں استعمال ہونے والی سبزیوں (گاجر، کھیرا، شملہ مرچ، بندگوبھی وغیرہ) کو کاٹ کر ملائیں اور ان پر ڈالڈا اولیو آئل چھڑک لیں۔ یہ سلاد آپ کو ذائقے کے ساتھ بھرپور غذائیت بھی مہیا کرے گا۔

Mom on line سے پوچھئے

نئی ماؤں کے لئے ویب سائٹس کی سہولتیں موجود ہیں

شاہین ملک

ماں بننا ایک اچھوتے اور جذباتی تجربے کی بناء پر زندگی بھر یادر رہتا ہے۔ زچگی کے اس پورے عرصے میں خوشی، سنسنی، حیرت اور خدشات کے ملے جلے تاثرات غالب رہتے ہیں۔ نئی ماؤں کو پہلی اولاد کی خوشی ملتے ہی مختلف روایتی اور ثقافتی پہلوؤں سے مشورے اور ہدایات ملنا شروع ہوجاتی ہیں۔ مائیں ان دنوں بہت حساس بھی ہوجاتی ہیں اور خاص کر مشترکہ خاندانی نظام میں رہنے والے کنبوں کو پیار بھرے جذباتی دباؤ کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔ ان ہدایتوں اور مشوروں میں بڑی اور بزرگ خواتین کی محبتیں اور شفقتیں شامل حال رہتی ہیں اور وہ ہر قسم کی الجھنوں اور پیچیدگیوں سے بہو بیٹیوں کو محفوظ رکھنا چاہتی ہیں۔

جدید ٹیکنالوجی کے اس دور میں خواتین زچگی کے پورے مراحل میں تجربے کار خواتین کے ٹوٹکوں کے علاوہ انٹرنیٹ سے بھی مدد لیتی ہیں۔ طبی اصطلاح میں زچگی کی اس امید و بیم کی کیفیت کو dilemma کہا جاتا ہے۔ ماؤں کو ہر بات ڈاکٹر سے پوچھنی چاہئے یا نہیں، کیا ولادت سے متعلق کتابیں پڑھ لینا کافی ہے؟ یا ساس، نندوں، بھابیوں اور دوسری شادی شدہ خواتین کے تجربوں سے مستفید ہونا بہتر ہے؟ ذہن میں کئی سوالات ہوتے ہیں، کچھ سوالات کو شرم اور لحاظ کی وجہ سے نہیں پوچھا جاسکتا۔ کچھ لاعلمی کی بناء پر تشنۂ لب رہ جاتے ہیں، لیکن انٹرنیٹ ایسا ذریعہ ہے جہاں دنیا بھر کی خواتین کو کئی امور میں مشاورت مل جاتی ہے۔ ذیل میں ہم چند ویب سائٹس کا حوالہ دے رہے ہیں، جن کی مدد سے آپ گھر بیٹھے انٹرنیٹ کی سہولت کی موجودگی سے فائدہ اٹھاتے ہوئے بلا معاوضہ ایسی tips اور ہدایات حاصل کرسکتی ہیں۔ جس کے بعد آپ ذہن میں آنے والے سوالات یا معلومات سمجھنے کے لئے اپنی ڈاکٹر سے تصدیق کرسکتی ہیں۔

> ذہن میں کئی سوالات ہوتے ہیں، کچھ لحاظ کی وجہ سے نہیں پوچھے جاتے جبکہ کچھ لاعلمی کی بناء پر تشنۂ لب رہ جاتے ہیں

1۔ Justmomies.com

اس ویب سائٹ میں ماؤں کو روزانہ کا مینیو چارٹ، رحم میں ہونے والی تبدیلیوں سے متعلق کلینڈر اور بچے کی بڑھوتری سے متعلق ضروری معلومات دستیاب ہوجاتی ہیں۔ ڈلیوری کے بعد ماؤں کو کیسے تازہ دم نظر آنا چاہئے،

یہ ویب سائٹ قدم قدم پر ان کی رہنمائی کرتی ہے۔

2۔ BabyCenter.com

اس ویب سائٹ میں اپنے سوالات ای میل کرنے کی سہولت موجود ہے۔ علاوہ ازیں وڈیوز، سلائیڈ شوز اور مذاکروں کی مدد سے نئی ماؤں کی بالخصوص رہنمائی کی جاتی ہے۔ ماں اور بچے کی مکمل تندرستی اور جذباتی زندگی کے اتار چڑھاؤ سے متعلق واقعات کو لے کر مشورے دیئے جاتے ہیں۔ جدید

طبی معلومات کا یہ خزینہ بھی انٹرنیٹ کے ایک اشارے ہی سے دستیاب ہوجاتا ہے۔

3۔ WebMD.com

نومولود بچے کی صفائی ستھرائی، غذا، سونے جاگنے کی معلومات اور بیمار ہوجانے کی صورت میں اخلاقی مددگار ویب سائٹ ہے۔ اگر آپ پرنٹ نکلوا کر پڑھنا چاہئیں تو زیادہ بہتر ہے۔ اس میں کچھ جگہوں پر علاج معالجے کے ضمن میں جن ادویات کا حوالہ دیا گیا ہے اسے ہرگز خود علاجی کے طور پر نہ استعمال کریں۔ اپنے بچے کے ماہر ڈاکٹر سے شکایات کا ذکر کریں اور اسی کی تجویز کردہ ادویات کا استعمال کروائیں۔ ویب سائٹ میں ان ادویات کے ضمنی اثرات کا حوالہ بھی دیا گیا ہے۔ خدانخواستہ بچے کی طبیعت زیادہ خراب ہونے کی صورت میں خواتین پریشان ہوکر اسے فوری حل تصور نہ کرلیں، بہتر ہے کہ ڈاکٹر سے بالمشافہ ملاقات کرکے بچے کا معائنہ کروالیا جائے۔

4۔ AskDrWarren.com

اگر آپ کا نومولود بچہ حد سے زیادہ کمزور ہے اس کا رنگ زردی مائل ہوچکا ہے اور پیدائشی طور پر کم وزن بچہ ہے اور بہت زیادہ روتا ہے تو اسے نظر بد یا کالے جادو کے اثر کا نتیجہ نہ سمجھیں۔ بچے کو کچھ انفیکشنز ہوسکتے ہیں۔ Dr Warren بچوں کی بیماریوں سے مکمل آگاہی رکھتے ہیں۔ والدین میں سے کوئی بھی ان سے ویب سائٹ پر رابطہ کرسکتا ہے اور بچے کے عمومی رویئے اور صحت کے مسائل سے متعلق سوالات پوچھ سکتا ہے۔

5۔ DrGreene.com

ماں اور بچے کی صحت اور بقاء کے ضمن میں پیش آنے والی رکاوٹوں کی وجوہ معلوم کرنا چاہیں تو اس ویب سائٹ پر جائیں، جہاں ماں بننے والی خاتون کی جملہ صحت سے لے کر پوسٹ پارٹم، ڈپریشن اور دوسری بیماریوں کا تفصیل سے جائزہ لیا گیا ہے۔ یوں تو وقت پڑنے پر قدرت والدین کی تربیت کردیتی ہے۔ کوئی بھی جدید ویب سائٹ ہماری بزرگ خواتین کا نعم البدل تو نہیں ہوسکتی۔ جس دور میں یہ تکنیکی سہولیات موجود نہیں تھیں، تب سے اب تک ہماری کئی نسلیں انہی بزرگوں کے تجربوں، مشوروں اور رہنمائی کی روشنی میں پروان چڑھیں۔ جدید معلومات پرانی کسی غلطی کی تصحیح میں معاونت کرسکتی ہے اور ہمیں آئندہ کے لئے محتاط کرسکتی ہے۔ لہٰذا ان معلوماتی ویب سائٹس کو رہنمائی کے لئے دیکھا جاسکتا ہے۔ ان پر پیش کیا جانے والا نظریاتی علم، طبی ماہرین اور تجربے کار بزرگوں کا نعم البدل نہیں، یہ صرف تجاویز مہیا کرتا ہے۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش
ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبرشپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ
میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے
شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان
ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ____________ Age: عمر ____________

Phone Number: فون نمبر ____________ Mobile Number: موبائل نمبر ____________

Complete Address: مکمل پتہ ____________

City: شہر کا نام ____________ Email: ای میل ____________

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ____________ Profession: پیشہ ____________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ____________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ____________

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

پکوڑے ہی پکوڑے

اجزاء:

گول بینگن	ایک عدد	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
پالک	حسب ضرورت	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
آلو	دو سے تین عدد	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	انڈا	ایک عدد
بیسن	دو پیالی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
میدہ	ایک پیالی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میٹھا سوڈا	چٹکی بھر
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب:

- بینگن کے آدھا انچ موٹے قتلے کاٹ کر نمک ملے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں، پالک کے پتے ڈنٹھل کاٹ کر دھو کر رکھ لیں۔
پیاز کو چھیل کر اس کے لچھے علیحدہ کرلیں، دھنیا، زیرہ اور اجوائن کو بھون کر کوٹ کر رکھ لیں
- آلوؤں کو ابال کر میش کرلیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا، نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ، ایک چائے کا چمچ کٹا ہوا مصالحہ،
اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنا کر رکھ لیں
- بیسن میں نمک، لال مرچ، کٹا ہوا مصالحہ اور سوڈا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں۔
اسے ڈھک کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- میدے میں کارن فلار، نمک، کالی مرچ ڈال کر ملائیں۔ انڈے میں تین سے چار چمچ ٹھنڈا پانی ڈال کر پھینٹ لیں اور اسے میدے میں ڈال کر آمیزہ تیار کرلیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، آلو کے گولے، پالک کے پتے اور بینگن کے قتلوں کو بیسن کے آمیزے میں لتھیڑ کر فرائی کرلیں
اور پیاز کے لچھوں کو میدے میں ڈپ کر کے سنہرے فرائی کریں

پریزینٹیشن:

اس مرتبہ رمضان میں ان مختلف اور مزیدار پکوڑوں کے ساتھ افطار کا مزہ لیں۔

کبابی پراٹھا

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو	چینی	ایک کھانے کا چمچ	پپیتا	دو کھانے کے چمچ
آٹا	دو پیالی	پیاز	ایک عدد درمیانی	بھنے ہوئے چنے	چار کھانے کے چمچ
میدہ	آدھی پیالی	تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی	خشخاش	دو کھانے کے چمچ
سوجی	آدھی پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	پودینہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
انڈا	ایک عدد	دہی	آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- قیمے کو ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، تلی ہوئی پیاز، پسی ہوئی خشخاش، چنے، پپیتا، کچی پیاز اور دہی کے ساتھ میرینیٹ کر کے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ پھر قیمے کے درمیان میں گرم کوئلہ رکھ کر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالیں اور ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں

- کوئلے کو نکال کر قیمے کو ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ اس کا پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا کر کے پیس لیں۔
- آٹے میں میدہ، سوجی، انڈا، نمک، چینی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ٹھنڈے پانی کی مدد سے گوندھ لیں۔
- آٹے کو دس سے پندرہ منٹ رکھ کر اس کے پیڑے بنالیں اور ہر پیڑے کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ پسا ہوا قیمہ رکھ کر بند کر دیں، پھر ہلکے ہاتھ سے بیلیں اور ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالتے ہوئے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن: لہسن کی چٹنی یا حسب پسند چٹنی کے ساتھ ناشتے میں یا سحری پر پیش کریں۔

مرغ بھیل پوری

اجزاء:

ہری مرچیں	دو سے تین عدد	پیاز	تین عدد درمیانی
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی	دہی	دو کھانے کے چمچ
مرمرے	ایک پیالی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
سیو	ایک پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
املی کی چٹنی	آدھی پیالی	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
ناریل کی چٹنی	آدھی پیالی		
چکن بریسٹ	آدھا کلو		
نمک	حسب ذائقہ		
لہسن کے جوئے	تین عدد		

ترکیب:

- دہی میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل اور اس میں پسا ہوا مصالحہ، نمک اور لال مرچیں شامل کر دیں اور چکن کو اس مصالحے سے میرینیٹ کر لیں
- فرائنگ پین میں اسے چار سے پانچ منٹ تیز آنچ پر فرائی کریں پھر ڈھک کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا پانی خشک ہو کر گل جائے
- املی کی چٹنی بنانے کے لئے، ایک پیالی املی کا گودا لے کر اس میں آدھی پیالی گڑ، نمک، آدھا چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ اور آدھا چائے کا چمچ بھنا ہوا زیرہ ڈالیں۔ ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ وہ گاڑھی سی چٹنی بن جائے
- ناریل کی چٹنی بنانے کے لئے، آدھی پیالی پسا ہوا ناریل، دو سے تین ہری مرچیں، آدھی گٹھی ہرا دھنیا اور دو جوئے لہسن کو نمک اور چار کھانے کے چمچ لیموں کا رس ڈالتے ہوئے پیس لیں

پریزنٹیشن:

پیاز کو باریک چوپ کر لیں، فرائی کی ہوئی چکن کی بوٹیوں کو پھیلا کر ڈش میں رکھیں اور اس پر پیاز، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور دو کھانے کے چمچ دونوں طرح کی چٹنیاں ڈالیں۔ پھر اوپر سے مرمرے اور سیو ڈالیں اور دوبارہ سے پیاز، ہرا مصالحہ اور چٹنیاں ڈال دیں۔ افطار یا چائے کے وقت اس منفرد بھیل پوری کا لطف اٹھائیں۔

چیز سموسے

اجزاء:

کاٹج چیز	ایک پیالی
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن (باریک کٹا ہوا)	دو جوئے
بادام (باریک کٹے ہوئے)	چھ سے آٹھ عدد
کالی مرچیں پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	دو سے تین عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
میدہ	دو پیالی
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- تمام اجزاء کو اچھی طرح ملا کر کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ میدے میں مارجرین یا مکھن ملا کر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں
- چھوٹی چھوٹی پوریاں بیل کر پٹیوں میں یہ مکسچر بھر دیں اور انھیں اچھی طرح بند کر دیں۔ دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے سموسوں کو سنہرے فرائی کر لیں۔

سموسے

اجزاء :

چکن کا قیمہ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
سموسے کی پٹیاں	دس سے بارہ عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب :

- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں قیمہ، ادرک لہسن، کالی مرچ اور لال مرچ ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا پانی خشک ہو جائے
- اس میں پیاز، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا کر لیں
- پٹیوں سے سموسے بنا کر یہ قیمہ بھر لیں اور اچھی طرح لئی کی مدد سے بند کر دیں
- دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ دیں۔ پھر ڈالڈا کوکنگ آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں

مرچیں

اجزاء:

کاٹج چیز	ایک پیالی
بندگوبھی (باریک کٹی ہوئی)	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن (باریک کٹا ہوا)	دو جوئے
بادام (باریک کٹے ہوئے)	چھ سے آٹھ عدد
کالی مرچیں پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
میدہ	دو پیالی
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- تمام اجزاء کو اچھی طرح ملا کر کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ میدے میں مارجر
یا مکھن ملا کر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں
- چھوٹی چھوٹی پوریاں بیل کر پٹیوں میں یہ مکسچر بھر دیں اور انھیں اچھی طرح بند کر دیں
دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے سموسو
سنہرے فرائی کر لیں۔

چکن و ویجیٹیبل رول

اجزاء:

چکن (ابلی ہوئی)	ایک پیالی	بندگوبھی (باریک کٹی ہوئی)	آدھی پیالی	کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	گاجر (کش کئے ہوئے)	آدھی پیالی	رول کی پٹیاں	حسب ضرورت
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	انڈے (ابلے ہوئے)	دو عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- ابلی ہوئی چکن کو باریک ریشہ کر لیں، فرائینگ پین میں ایک چائے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں لہسن کو ایک سے
دو منٹ فرائی کریں
- اس میں گاجر ڈال کر آنچ تیز کر دیں اور اس کا اپنا پانی خشک کر لیں، پھر اس میں چکن، بند گوبھی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر تین سے
چار منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں
- اس مکسچر کو ٹھنڈا کر کے اس میں انڈے چورا کر کے ملا لیں، رول کی پٹیوں میں یہ مکسچر بھر کر میدے کی لئی کی مدد سے بند کر دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں، بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے اس میں یہ رول رکھ دیں اور اوپر سے برش کی مدد
سے ڈالڈا VTF بناسپتی لگا لیں
- اوون میں رکھ کر دس منٹ کے لئے بیک کریں، ہلکے سنہری ہونے پر نکال کر پلٹ دیں اور دوبارہ سے ڈالڈا VTF بناسپتی سے
برش کر لیں اور پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزینٹیشن: املی کی چٹنی اور ہری چٹنی کے ساتھ ان مزیدار رول سموسوں سے اپنے افطار کا لطف دوبالا کریں۔

گھوتاب (ایرانی مٹھائی)

اجزاء:

میدہ	دو پیالی	بادام	دو پیالی
انڈے کی زردی	دو عدد	چینی	ایک پیالی
دہی	ایک پیالی	چھوٹی الائچی	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- پیالے میں دہی، انڈے کی زردیاں، آدھی پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل اور بیکنگ پاؤڈر ڈال کر ملالیں
- اس مکسچر میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کرلیں اور اچھی طرح پھینٹ لیں، پلاسٹک بیگ میں ڈال کر دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- بادام کو بھگو کر چھیل لیں اور اچھی طرح خشک کرلیں، اس میں چینی اور الائچی کے دانے ملا کر باریک پیس لیں
- میدے کے مکسچر کو فریج سے نکال کر اس کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنالیں اور ان کی پوریاں بیل لیں (خیال رہے کہ زیادہ پتلی نہ ہو)
- ہر پوری کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ بادام کا مکسچر رکھ کر اسے درمیان سے دباتے ہوئے پوٹلی کی طرح بند کرلیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان گھوتاب کو سنہری فرائی کرلیں

پریزینٹیشن:

اس مزیدار مٹھائی پر اوپر سے تھوڑی سی پسی ہوئی چینی چھڑک دیں اور گرم گرم شام کی چائے پر یا افطار کے وقت پیش کریں۔

نوڈلز کباب

اجزاء:

چکن کا قیمہ	آدھا کلو	کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چائنیز نوڈلز	ایک پیالی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	انڈے	دو عدد
آلو	دو درمیانے	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
مٹر	دو پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے
گاجر	ایک درمیانہ		

ترکیب:

- قیمہ میں ادرک لہسن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- آلو، مٹر، گاجر، اور نوڈلز کو علیحدہ علیحدہ ابال لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر رکھ لیں
- ابلے ہوئے آلو، مٹر، گاجر، اور نوڈلز کو کانٹے کی مدد سے میش کرلیں۔ قیمے کو ٹھنڈا کر کے ان تمام چیزوں کو اس میں ملادیں
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر اس کے چھوٹے چھوٹے رول کی شکل کے کباب بنالیں
- پیالے میں انڈوں کو پھینٹ کر اس میں چٹکی بھر نمک اور کالی مرچ ملائیں اور ایک پلیٹ میں ڈبل روٹی کا چورا رکھ لیں
- نوڈلز کباب کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں اچھی طرح لتھیڑ کر دوبارہ سے دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان کبابوں کو سنہرا فرائی کرلیں

پریزینٹیشن: خوبصورتی سے پلیٹر میں سجا کر شام کی چائے یا افطار پر ٹماٹو کیچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ ونر
لاہور سے حرا عظیم صاحبہ قرار پائی ہیں

چائنیز فش ٹوسٹ

اجزاء:

مچھلی	آدھا کلو
ڈبل روٹی کے سلائسز	چھ سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد
چائنیز نمک	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ہری پیاز باریک کٹی ہوئی	ایک سے دو عدد
میدہ	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- بغیر کانٹے کی مچھلی لے کر اسے صاف دھو لیں، لہسن کے جوؤں کو چھل لیں اور ہری پیاز کو (ڈنٹھل اور پتیوں کو علیحدہ) باریک کاٹ لیں
- پین میں لہسن کے ساتھ مچھلی کو ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں، جب اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- اس میں نمک، سفید مرچ، چائنیز نمک، ہری پیاز کے ڈنٹھل ڈال کر چوپر میں ڈال کر ایک سے دو منٹ چلا لیں
- پھر اس میں انڈے،، ہرا دھنیا، ہری پیاز کی پتیاں اور میدہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ڈبل روٹی کے سلائس پر پھیلا کر یہ مکسچر لگائیں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ سلائسز کو فریج سے نکال کر چاپنگ بورڈ پر رکھیں اور تیز چھری کی مدد سے حسب پسند کاٹ لیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان ٹوسٹ کو سنہرا فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ٹماٹو کیچپ کے ساتھ شام کی چائے پر گرم گرم پیش کریں یا بچوں کو لنچ بکس میں دیں۔

Recipe Contest

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔

- معزز قارئین کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جارہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے مدرز ڈے (ماؤں کے عالمی دن) کی مناسبت سے اپنی پسندیدہ ڈش کی ترکیب کاغذ کے ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز اُن کی ریسیپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔

فون (ٹول فری): 0800-32532
پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com
ویب سائٹ: www.daldafoods.com

Macrobiotic Diet

یہ ہے چائنیز فلاسفی پر مبنی متوازن غذا کا تصوّر

درخشاں فاروقی

یہ 1880ء کی بات ہے جب جاپانی ڈاکٹر Sagen Ishizuka نے اپنی دو تصانیف میں افراد کی پرہیزی غذا کے بگڑے ہوئے نظام پر بحث شروع کی تھی۔ اس دور میں کچھ لوگ اناج اور سبزیاں کھا کر خود کو دبلا کرنے کی مہم سر کر رہے تھے۔ 20 ویں صدی میں ایک امریکن نژاد جاپانی مصنف George Ohsawa نے اپنی پرہیزی غذا خود تیار کر کے اپنا ٹی بی جیسا مرض ٹھیک کیا۔ دراصل اس نے Ishizuka کی فلاسفی اپنا کر اپنا علاج غذا کے ذریعے یعنی بالغذا کیا۔ اِسے میکروبایوٹکس کا نام دیا گیا۔ یونانی زبان کے اس لفظ کے لغوی معنی ہیں 'طویل تر زندگی'۔ ان ڈاکٹر حضرات نے اس پرہیزی غذا کو مختلف بیماریوں سے بچاؤ اور اثرات کو زائل کرنے کے لئے اہم قرار دیا۔

میکروبایوٹکس چائنیز فلاسفی پر مبنی ہے، جسے ہم Yin اور Yang سے تعبیر کرتے ہیں۔ Yin نسوانی جوہروں پر مبنی ہے، جس میں چھاؤں، نرمی، سکون آور کیفیات کو محسوس کیا جاتا ہے۔ Yang میں مردانگی پر مشتمل زاویوں کو ہائی لائٹ کیا جاتا ہے۔ یہاں روشنی، حرارت، جذباتیت اور طاقت کا مظاہرہ دیکھنے میں آتا ہے۔ میکروبایوٹکس ڈائٹ کو افراد کی منجمد صلاحیتوں اور خوبیوں کے تناسب سے فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔ ان افراد پر غذاؤں کے اثرات بھی شخصی اوصاف کی طرح مرتب ہوں گے۔ بلاتخصیص جنس اور نسل انسانی جسم میں جذب ہونے والی غذائیں متوازن یا غیر متوازن ہو سکتی ہیں، لیکن انہی دو اہم جوہروں یعنی Yin اور Yang کی تقسیم جاری رہتی ہے اور یہی جسمانی اور ذہنی کارکردگی کے مابین ردھم لاتی ہے۔ یہ طب کی جدید تحقیق نہیں، تاہم میکروبایوٹکس نیوٹریشنسٹ ہی یہ مخصوص ڈائٹ تجویز کرنے کا اہل ہوا ہے۔

Yang غذائی اجزاء

سرخ گوشت، مرغی، مچھلی، شیل فش، انڈے، سخت پنیر اور نمک۔

Yin اور Yang پر مشتمل متوازن غذا

سالم اناج، دلیے، تازہ پھل، میوہ جات اور بیج، سبزیاں اور دالیں (بینز، مٹر اور سلاد کے پتے)

یہ مخصوص ڈائٹ کم حراروں پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس میں سچوریٹیڈ فیٹس اور ریشے (فائبر) کی وسیع مقدار ہوتی ہے۔ ان غذاؤں میں موٹاپا نہ بڑھانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس خوبی کے ساتھ ساتھ کولیسٹرول معتدل کرنے، بلڈ پریشر اور قبض جیسے مسائل کے حل میں بھی مددگار بھی ہیں۔ بے حد متوازن ویجی ٹیرین (کلّی طور پر سبزیوں پر مشتمل) ڈائٹ جیسے کمالات ان غذاؤں کے استعمال سے ظاہر ہوتے ہیں۔

اہم نقصانات

دنیا میں ہر چیز کے مثبت اور منفی ضمنی اثرات ہوا کرتے ہیں خواہ وہ ہمارے کھانے ہوں یا ادویات، میکروبایوٹکس ہمیں B12 جیسے اہم وٹامن مہیا نہیں کرتے۔ جبکہ یہ وٹامن اعصابی نظام کی درستگی اور فعالیت کے لئے انتہائی ناگزیر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ فولاد (آئرن) کی کمی لاحق ہونے کے امکان بڑھ سکتے ہیں۔ فولاد نیا خون بنانے اور پرانے خون کی فعالیت متحرک رکھنے کے لئے اہم ترین جزو ہے۔ اسی طرح وٹامن D کیلشیم کے انجذاب کے لئے بے حد اہم ترین جزو ہے جو اس مخصوص ڈائٹ میں مکمل طور پر مہیا نہیں ہوتا۔ وٹامن B12 اور آئرن نہ ملنے کے سبب جسم میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ انسانی جسم صحت مند نہیں رہتا بلکہ اینیمیا کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس مخصوص ڈائٹ پر جانے والوں کو اضافی سپلیمنٹس لینے چاہئیں تاکہ خون کی کمی اور دیگر شکایات پر قابو پایا جا سکے۔

یہ ڈائٹ ماں بننے اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے نہیں

ماہرِ غذائیت اس ڈائٹ کو ان دونوں خواتین کے لئے موزوں نہیں سمجھتے۔ طویل تر بیماریوں کی صورت میں بھی اپنے ڈاکٹر سے ڈائٹ پلان بنوانا چاہئے اور کوشش کرنی چاہئے کہ ماہرین غذائیت سے مشورے کر کے غذا استعمال کرنے کی ثقافت اختیار کی جائے۔

بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے بھی یہ مضر ہے

بچوں کو پروٹین، وٹامنز، فائبر اور معدنیات (منرلز) پر مشتمل اچھی غذا کی فراہمی یقینی بنانا ضروری ہے تاکہ اُن کے وزن، قد، ذہنی کارکردگی اور جسمانی صحت کے درمیان متناسب حد تک ہم آہنگی ہو سکے۔ کوئی بھی مخصوص خوراک متواتر لیتے رہنے سے وہ غذائی کمی کا شکار ہو سکتے ہیں اور یہ امر اُن کی بڑھوتری کے لئے پیچیدگیاں پیدا کر سکتا ہے۔ مکمل طور پر بالغ ہونے تک کسی بھی بچے کو غذائی کمی میں مبتلا نہیں ہونا چاہئے۔

> Yin اور Yang پر مشتمل غذا میں سالم اناج، دلیے، تازہ پھل، میوہ جات اور بیج، سبزیاں اور دالیں شامل ہیں

میکروبایوٹک نعمت کا کیسا خزانہ

- **دلیے، Whole grains**

براؤن رائس، جو اور جئی کا دلیہ، گندم، مکئی، رائی اور ان اجزاء سے بنے پاستا اور ڈبل روٹی۔

- **سبزیاں** (زمین اور سمندر میں اُگنے والی)

سمندری جڑی بوٹیاں

Seaweeds اور تازہ موسمی سبزیاں اس ڈائٹ کا خاص جزو ہیں۔

- **پھلیاں**

پھلیوں کے علاوہ پھلی دار پودے جن میں مٹر، ٹوفو، بینز اور مسور کی دال۔

- **یخنی اور سوپ**

سویابین، miso اور گہرے رنگ کی Saya Sauce کے ساتھ تیار کئے جانے والے سوپ۔

- **پھل**

تمام موسمی پھل جن میں سٹرس فروٹس (لیموئی پھل) نہایت مؤثر ہوتے ہیں۔

- **میوہ جات**

تل، سن فلاور سے لے کر خربوزے اور تربوز، مونگ پھلی، بادام، اخروٹ، خشک خوبانی تک اور سمندری نمک سے ادرک، سرسوں کے بیج، tahini، سرکہ، سیب کا عرق، مچھلی اور دالوں تک ہر غذا شامل ہے۔

ان تمام ترکیبوں کی تیاری میں ڈالڈا کا استعمال انہیں غذائیت سے بھرپور بنائے گا۔

کچن آپ کا ڈاکٹر بھی ہے

غذائی علاج سے رہیں خوش باش

حکیم میاں زبیر احمد

موجودہ دور میں جہاں ایک طرف مہنگائی نے کمر توڑ دی ہے تو دوسری طرف جدید طرزِ معاشرت اور ناقص غذاؤں نے لوگوں کو طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا کر دیا ہے۔ اخراجات میں اضافے اور آمدنی میں کمی نے انسان کو بے بس کر دیا ہے۔ علاج معالجے کی سہولتوں کے فقدان نے عام آدمی کی مشکلات میں بے پناہ اضافہ کر دیا ہے۔ صحت مند زندگی گزارنا اک خواب ہوگیا ہے۔ خالص اور اصلی دواؤں کی تلاش نے زندگی کو مشکلات سے دوچار کر کے رکھ دیا ہے۔ ڈاکٹروں کی بھاری فیس اور دواؤں کی قیمتوں نے تو رہی سہی کسر بھی پوری کر دی ہے اور اس موجودہ ترقی یافتہ جدید دور میں علاج خود ایک مرض بن گیا، لیکن اگر ہم اپنی روزمرہ کی غذاؤں پر تھوڑی سی توجہ دیں اور ان سے علاج کریں تو بیماریاں ہمارے قریب نہیں آسکتیں۔

بادام کی کھیر

• بادام کی گریاں ایک پاؤ لیں اور انہیں گرم پانی میں کچھ دیر کے لئے بھگو کر رکھ دیں۔ پھر پانی سے نکالیں اور اوپر کا چھلکا اتار دیں۔ اس کے بعد چھری یا چاقو سے گریوں کے چاول کے برابر باریک ٹکڑے کاٹیں، پھر دو کلو دودھ میں ایک پاؤ کھویا ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں جب دودھ آدھا رہ جائے تو اس میں بادام کی کتری ہوئی گریاں ڈالیں اور چمچ چلاتے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ دودھ گاڑھا ہوجائے اور گریاں دودھ میں مل جائیں۔ تب اس میں چھوٹی الائچی کے دانے اور روحِ کیوڑہ ڈال کر چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا کر کے شہد ملا کر بچوں کو کھلائیں۔ یہ نہایت مزیدار اور دماغ کے لئے مقوی ہے۔

سیب کا بھرتا

• چار انڈوں کو ایک پیالے میں پھینٹ کر اس میں ایک کپ شہد ملائیں۔ اس کے بعد انڈوں میں 3 سے 4 کپ مکھن ملا کر خوب پھینٹیں۔ پھر ایک پکا ہوا سیب کاٹ کر اس میں مکس کر کے بچوں کو کھلائیں۔ اسے بچے بہت پسند کرتے ہیں اور شوق و ذوق سے کھاتے ہیں۔

پپیتے اور نارنگی کا سلاد

• نارنگی کی پھانکوں کو باریک کاٹ لیں اور پپیتے کو بھی نہایت باریک کاٹ کر ان میں شہد ملا کر رکھ دیں۔

نصف گھنٹے بعد اس میں دودھ یا کریم ملائیں اور بچوں کو کھلائیں۔ دل چاہے تو برف میں ٹھنڈا کر کے بھی کھلایا جاسکتا ہے۔

لہسن کے جادوئی اثرات

• لہسن بڑھاپے کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔
• قلب کے لئے اکسیر ہے، خون پتلا کرتا ہے۔
• درد دانت کا فوری علاج ہے۔
• بلڈ پریشر کا شافی علاج ہے۔

لہسن، کیری اور پودینے کی چٹنی

• پانچ دانے لہسن، ایک گٹھی پودینے کے پتوں کی اور دو چھوٹی کیری (کچی) ان سب کو سل بٹہ پر کوٹ کر استعمال کریں یہ چٹنی کھانے کے ساتھ بھی کھائی جاتی ہے۔

طبی فوائد

• اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل شامل کر لیا جائے تو یہ دل کو طاقت دیتی ہے۔
• نسوں (veins) میں سے چکنائی ختم کرتی ہے۔
• بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کم کرتی ہے۔
• جسم سے بادی، گیس کو ختم کرنے کے لئے مفید ہے۔
• موٹاپے میں بھی کمی لاتی ہے۔ اس چٹنی کو اپنے دسترخوان کی زینت بنائیں اور لذت، صحت دونوں پائیں۔

پانچ جوے چھلا ہوا لہسن، ایک گٹھی پودینے کی پتیاں اور دو چھوٹی کیریاں سل بٹہ پر کوٹ کر مزیدار چٹنی بنایئے

ککڑی بڑے کمال کی

• اس کے استعمال سے معدے کی تیزابیت، گیس دور ہوجاتی ہے۔

آنکھ جیسا کیمرا کوئی کہاں

دنیا بھر میں نابیناپن کی شرح کیوں بڑھ رہی ہے؟

دنیا میں ٹیکنالوجی جس انتہاء سے ترقی کررہی ہے اور ہر چھ ماہ بعد نت نئے کیمرے تیار ہورہے ہیں مگر اب بھی آنکھ جیسا کیمرا کوئی نہیں۔ اللہ تبارک تعالیٰ نے ہر انسان کو یہ کیمرا عطا کیا ہے، چنانچہ اس نعمتِ خداوندی کی جتنی قدر کی جائے کم ہے۔

سائنس اور طب کہتی ہے کہ آنکھوں کی حفاظت کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ بینائی بہتر بنانے کے لئے حفاظتی اقدامات کئے جاتے ہیں۔ تاہم یہ جاننا ضروری ہے کہ آنکھوں کی اہم شکایات کیا ہوتی ہیں۔ کالا موتیا اور آنکھ کے پردے کی کمزوری اس کے علاوہ بڑھاپے میں جن عارضوں سے بینائی کو نقصان پہنچتا ہے ان میں ذیابیطس سرفہرست ہے۔ یہ بات واضح ہوتی جارہی ہے کہ دنیا میں نابیناپن یا کمزور بینائی کی شرح بڑھ رہی ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ آنکھ کی ہر تکلیف پر اس کا تدارک کیا جائے، لیکن اسے معمولی بھی نہیں سمجھنا چاہئے۔

آنکھوں کی صحت کے لئے بھی درست غذا کا استعمال ضروری ہے۔ مثلاً وٹامن A اور معدنی نمک کو خوراک کا جزو بنانا چاہئے۔ پورے وثوق سے ماننا پڑتا ہے کہ غیر متوازن غذا آنکھ کی صحت کے بگاڑ کا سبب بنتی ہے۔ وٹامن A کے علاوہ C اور E کا استعمال جاری رکھنا مفید ہے۔ غذا سے بیماریوں کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔

یہ اہم وٹامنز موتیا بند اور شب کوری رات میں نظر نہ آنے کی کیفیت) کو روکتے ہیں اور ان کی کمی سے cornea زخمی ہوتا ہے اور بینائی کم ہوتے ہوتے کھو بھی سکتی ہے۔ وٹامن سے گلوکوما (کالے موتیا) کا مؤثر حد تک مقابلہ کرتی ہے۔ اس وٹامن سے بڑھاپے کی وجہ سے پیدا ہونے والی کمزوری کو روکا جاسکتا ہے۔

چند اہم باتیں

- بصارت کو فائدہ پہنچانے والی غذا میں گاجر اور شکر قندی کو نمایاں طور پر اہمیت دی جاتی ہے۔ وٹامن A کے دیگر ذرائع میں مچھلی، ڈیری مصنوعات اور مختلف پھل جن میں آم اور پپیتا شامل ہے۔ اپنی غذا میں لوٹین اور زیلسنتھن بھی شامل کرنا ضروری ہے۔ لوٹین ہرے پتوں والی سبزیوں اور انڈے کی زردی میں پایا جاتا ہے جبکہ زیلسنتھن ہمیں سرخ مرچ اور اناج کی شکل میں ملتا ہے۔ علاوہ ازیں جست zinc تمام سمندری غذاؤں کے علاوہ گوشت، لوبیا اور ڈیری فارم کی مصنوعات میں موجود ہے۔ گاجر کے بعد پالک کا ساگ بیٹا کیروٹین کے حصول کا اہم ذریعہ ہے۔ بیٹا کیروٹین جسم میں جا کر وٹامن A بنتا ہے۔ اسی کے سبب آنکھوں کی صحت برقرار رہتی ہے۔
- باقاعدہ ورزش کرنے سے جسم میں خون کا دورانیہ بڑھ کر پورے اعضاء، عضلات اور ریشوں تک پہنچتا ہے۔ اس کے علاوہ آنکھوں میں آکسیجن آمیز خون کی فراہمی میں اضافہ ہوتا ہے۔ ان کی کارکردگی بحال رہتی ہے۔
- آنکھوں کی صحت کے لئے پانی پینا بہت ضروری ہے۔ کچھ غذائی ماہرین 8 تو کچھ 12 گلاس دن بھر کی ضرورت کے لئے تجویز کرتے ہیں۔ زیادہ پانی جسم کے مضر اور نقصان پہنچانے والے فضلے اچھی طرح خارج کرتا ہے۔ اس سے آنکھیں بھی صاف اور صحت مند رہتی ہیں۔
- آنکھوں کی صفائی کے لئے صاف ستھری روئی کو دودھ یا شہد میں بھگو کر استعمال کریں۔ اس طرح صفائی بھی ہوتی ہے اور ان کی صحت اور کارکردگی بھی بہتر ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لئے بکری کا دودھ زیادہ مفید سمجھا جاتا ہے۔ خیال رہے کہ جلد کی بیرونی صفائی کے لئے یہ عمل روٹین کے معمول کا حصہ بنایا لیا جائے تو آنکھیں تازہ دم رہتی ہیں۔

بیٹا کیروٹین جسم میں جا کر وٹامن A بنتا ہے، اسی کے سبب آنکھوں کی صحت برقرار رہتی ہے

احتیاطی تدابیر

دھوپ میں بیٹھ کر سینے پرونے کے علاوہ کم روشنی میں مطالعہ کرنے سے نظر خراب ہوسکتی ہے۔ گرم پانی سے نہاتے وقت کوشش کیجئے کہ براہِ راست گرم پانی آنکھوں میں نہ جائے۔ سورج کی طرف براہِ راست دیکھنے سے گریز کیجئے۔ آنکھوں کی صحت مندی کے لئے دن میں کم از کم دو سے تین بار ٹھنڈے پانی سے چھینٹیں مارنا اچھا ہے، اس سے آنکھیں نہ صرف تروتازہ رہیں گی بلکہ یہ بینائی کے لئے بھی مفید ہے۔

بیوٹی ٹپس:۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے دور کرنے کے لئے ہربلسٹ، کھیرے، آلو کی قاشیں اور ٹی بیگز پپوٹوں پر رکھنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اسی طرح عرق گلاب اور دودھ بھی آنکھوں کے گرد کی نازک جلد کی نمی برقرار رکھتا ہے۔

10 غلطیاں جو دِل کی دشمن ہیں

یہ دِل سے خراجِ وصول کرتی ہیں مگر یہ زِندگی ہے کوئی مذاق نہیں

ہر کوئی صحت مند رہنا چاہتا ہے مگر کوشش نہیں کرتا اور دل کو نقصان پہنچانے والی بری عادتیں اپنا کر لمبی زندگی بھی جینا چاہتا ہے پھر یہ کیسے ممکن ہے؟ ذرا اپنے لائف اسٹائل پر رکھیں نظر اور اپنی اصلاح کرنا بھی سیکھیں کب تک ناقص غذا اور ماحولیاتی آلودگی کو الزام دے کر گزارا کیا جا سکتا ہے؟ چلئے ہمارے ساتھ اور اپنی بری عادتوں کا جائزہ لیں۔ آپ اور ہم آج سے اپنا سدھار خود کریں گے۔

1- ٹی وی دیکھنا

یہ عادت بھی منشیات کے استعمال اور رجحان سے کم نہیں، گھنٹوں تک ٹی وی دیکھتے رہنا ہرگز فائدہ مند نہیں، یہ وقت relaxation کے مختصر دورانیئے پر مشتمل ہونا چاہئے ورنہ فالج اور امراض قلب کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ سائنس کہتی ہے کہ جسم کا طویل عرصے تک غیر متحرک حالت میں رہنا خون میں شکر کی سطح متاثر کرتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں ''وقفے وقفے سے ٹی وی دیکھیں اور اس دوران اٹھیں اور چلیں پھریں بھی اور دفتر میں فون سننا ہو تو کھڑے ہو کر بھی سنا کریں یہ کیا کہ 6 گھنٹے سیٹ پر بیٹھے بیٹھے گزار دیں اور بیماریاں اندر ہی اندر پلتی رہیں۔''

2- چھوٹی چھوٹی بیماریوں کو ٹالتے رہنا

زندگی میں اگر کسی کا بلڈ پریشر کبھی نہیں بڑھا تو بھی 50 سال کے ہوتے ہی 90 فیصد افراد کا بلڈ پریشر بڑھتا ہے۔ اسی طرح معمولی نزلہ، زکام، بخار، کھانسی، جوڑوں کے درد اور غیر معمولی عارضوں کے لئے خود علاجی نہ اپنائیں۔ فزیشن سے رجوع کریں۔ ممکن ہے جو مانع درد ادویات آپ کھا رہے ہوں وہ دل کو کمزور کر رہی ہوں اور براہ راست نقصان پہنچ رہا ہو۔

3- خراٹوں کو خاطر میں نہ لانا

آپ محض سونے والوں کی ذہنی کوفت کو خاطر میں لاتے ہیں مگر خراٹے کا مریض Obstructive sleep apnea میں مبتلا ہے۔ اس عارضے کو آپ معمولی نہ سمجھیں اس میں مبتلا افراد کی نیند وقتی طور پر سانس رکنے کی وجہ سے اچاٹ ہوتی ہے اور وہ منہ سے سانس لیتا ہے اس عارضے میں بلڈ پریشر خطرناک حد تک بڑھ سکتا ہے اور دل کا مرض بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ عموماً خراٹے کے مریض پوری رات سونے کے بعد بھی بیدار ہونے پر خود کو تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں۔

4- سرخ گوشت کھانے کی عادت

کبھی کبھار گائے کا گوشت کھانے میں کوئی قباحت نہیں مگر اس کو مستقل عادت نہ بنائیں۔ بہت دن تک محفوظ کیا جانے والا سرخ گوشت دل کی شریانوں کو تنگ کرتا ہے اور اس سے بڑی آنت (Colon) کا کینسر ہو سکتا ہے۔

5- سگریٹ نوشی کرنا یا سگریٹ پینے والوں کے ساتھ رہنا

یہ دونوں صورت حال خطرے سے خالی نہیں، ''سگریٹ نوشی باعث ہلاکت ہے'' آپ نے لاکھوں مرتبہ اس پیغام کو پڑھا اور سنا ہوگا مگر سنجیدگی سے دھیان نہیں دیا۔ یاد رکھئے کہ سگریٹ نوشی دل کی مکمل تباہی ہے کیونکہ اس سے خون میں پھٹکیاں بننے کا عمل تیز ہوتا ہے اور ان پھٹکیوں کے باعث دل تک خون پہنچانے والی نالیاں تنگ ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں اس سے شریانوں میں پلیک بھی جمع ہوتا ہے۔ جو لوگ خود سگریٹ نہیں پیتے لیکن دھوئیں سے آلودہ ماحول میں رہتے ہیں وہ بھی اپنی صحت سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ مضر صحت اجزاء اور دھواں ان کی سانس کی نالیوں کے ذریعہ جسم تک پہنچتا ہے اور بالواسطہ طور پر ان کے دل بھی متاثر ہوتے ہیں۔

6- مایوسی اور جبر

اگر آپ زندگی میں تفکرات، بحرانوں اور جذباتی نقصانات جھیل رہے ہوں تو یہ ساری کیفیتیں دل سے خراج وصول کرتی ہیں۔ کوشش کریں کہ مایوسی کی کیفیت سے نکلیں، جذبات پر قابو پائیں تاکہ دل کی کارکردگی پر منفی اثر نہ پڑے، دباؤ کو اندر ہی اندر چھپا کے نہ رکھیں یہ خطرناک بات ہے۔ ہنسی مذاق کریں۔ دوستوں رشتہ داروں سے قربت بڑھائیں۔ کسی ہمدرد سے کہیں سنیں اور مثبت طرز عمل میں خود کو شریک کر کے دل کی کریں مکمل حفاظت کیونکہ اگر یہ نہ سنبھالا گیا تو آپ جان سے ہاتھ دھو بیٹھیں گے۔

7- بہت زیادہ کھانا

اپنی جسمانی ضرورت کو پہچان کر ناپ تول کے کھانا اچھی عادت ہوتی ہے۔ ضرورت سے زیادہ کھانا ڈپریشن کی علامت بھی ہوتی ہے اگر کسی طرح ضرورت سے زیادہ کھا لیا جائے تو ورزش ضرور کر لینی چاہئے بلکہ بھوک کا کچھ احساس رکھ کر کھانا ترک کر دینا ہی صحت مندی کی دلیل ہے۔ غذا کو حلق تک بھر لینے سے معدہ ہی نہیں دل کی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔

8- بڑھتی ہوئی عمر کے تقاضوں کو نہ سمجھنا

سیڑھیاں چڑھتے ہوئے تھک جانا اور لفٹ کا انتظار کرنا، چہل قدمی سے تازہ دم نہ ہونا بلکہ ہانپنے لگنا اور معمولی کام کرتے ہی تھکن کا شکار ہو جانا خطرے کی گھنٹیاں ہیں۔ ان علامتوں کو ہم لوگ بیماری کی شروعات نہیں سمجھتے اور در اصل یہیں غلطی کرتے ہیں۔ کیا ہم ہارٹ اٹیک کے چار چھ گھنٹوں بعد ڈاکٹر سے ملنے جائیں گے؟ ہائی بلڈ پریشر، کولیسٹرول، ذیابیطس، وزن کا زیادہ ہونا، سگریٹ نوشی یہ سارے عوامل دل کے افعال کو خطرے میں ڈالتے ہیں لہٰذا مختلف وقتوں میں ان کے طبی معائنے ہوتے رہیں تو بہتر ہے۔

9- پھلوں اور سبزیوں سے گریز

دل کی صحت برقرار رکھنے کے لئے سب سے اہم غذائیں پھل اور سبزیاں ہی ہیں اور ان کے ساتھ ساتھ مغزیات، سالم اناج، کم چکنائی والا دودھ، دہی، پنیر وغیرہ بھی استعمال کرنے چاہئیں۔ خوراک کا آدھا حصہ پھلوں اور سبزیوں پر مشتمل ہونا چاہئے۔ جو لوگ دن میں پانچ سے زیادہ مرتبہ پھل اور سبزیاں استعمال کرتے ہیں انہیں اسٹروک اور امراض قلب کا خطرہ کم سے کم ہوتا ہے۔

10- نمک کا بکثرت استعمال

بار ہا طبی حلقوں نے اس جانب توجہ مرکوز کروائی ہے کہ غذا میں نمک کا استعمال کم کر دینا ضروری ہے۔ یہ بلڈ پریشر بڑھاتا ہے اور بلڈ پریشر کی وجہ سے گردوں کے ناکارہ ہو جانے اور ہارٹ اٹیک کے امکان بڑھ جاتے ہیں۔ ہم میں سے اکثر کو یومیہ 2300 ملی گرام سے کم سوڈیم اپنے کھانوں میں استعمال کرنا چاہئے اور جنہیں بلڈ پریشر کی شکایت ہو یا جن کی عمر 50 برس ہو گئی ہو انہیں 1500 ملی گرام تک نمک استعمال کرنا چاہئے مگر اپنا لائف اسٹائل ضرور مدنظر رکھیں۔ ہم آٹا گوندھتے وقت سے نمک کا استعمال شروع کرتے ہیں تو ہر چیز میں چٹکی بھر نمک سے ذائقہ دو آتشہ کرتے کرتے بیماری کو دعوت دیتے ہیں۔ آج سے کم از کم تندوری روٹی کھانے کی عادت ہی ترک کر دیں کیونکہ اس آٹے میں نمک کچھ زیادہ ہی مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔ گھر کی روٹی میں بجائے نمک کے السی کے بیج پیس کر شامل کر دیں اور بھوسی ملا آٹا کھائیں تاکہ جسمانی صحت مکمل طور پر بحال رکھی جا سکے۔

صحت کے یہ نسخے! اصل میں ہیں سیف گارڈ

6 ترکیبوں میں لمبی عمر پانے کا راز چھپا ہے

1۔ سوشل میڈیا کو دیں صرف ایک گھنٹہ، پورا دن ہرگز نہیں۔

پچھلے وقتوں میں جب خط لکھنے کی روایت زندہ تھی تو لکھنے والے کو طول العمر ہو، یعنی طویل عمر کی دُعا دے کر مخاطب کیا کرتے تھے۔ آج وہ دور ماضی کا قصہ بن گیا ہے۔ اب ای میلز، فیس بک اور ٹوئٹر پر کھٹے میٹھے جملے تحریر کئے جاتے ہیں اور دنیا اپنے دکھ بھول کر چند گھنٹوں کے لئے اپنا کیتھارسیس کر لیتی ہے۔ انٹرنیٹ جدید دریافت ہے اگر اس کی لت نہ پڑے تو سائنس کی بہترین ایجادوں کی مانند ایک سہولت ہے۔ کم از کم کوکین یا دیگر منشیات کی طرح نقصان دہ تو نہیں۔

انٹرنیٹ ایک سوشل میڈیا ہے جسے ہر روز کم از کم ایک گھنٹے کے لئے اپنے تصرّف میں لایا جانا چاہئے، مگر جہاں آپ گھر بار کی ذمہ داریوں سے ہٹیں اور جہاں آپ نے چیٹنگ کو معمول بنالیا سمجھ لیں کہ تباہی آپ کی منتظر ہے۔ اپنے بچوں کے سیکھنے یعنی تربیت کے رجحان کو قوی تر بنانے کے لئے کمپیوٹر کا استعمال ضرور کرائیں۔ لیکن ایک آدھ گھنٹے سے یہ دورانیہ بڑھنے نہ دیں۔ ہر چیز ہر کام کا ایک ٹائم ٹیبل ہی بنالیا جائے تو بہتر ہے ورنہ زندگی توازن سے نہیں گزرتی۔

2۔ آٹھ گھنٹے کی نیند ہر رات کی ضرورت، دن کا آرام

اگر آپ نے دن بھرپور صحت و توانائی کے ساتھ گزارنا ہے تو پچھلی رات آٹھ گھنٹے کی نیند ضرور پوری کرلیں، خواہ آپ کی عمر 25 برس سے کم ہو یا 55 برس سے زائد، ایک تصوّر یا خواب کو حقیقت میں ڈھالنے کے لئے آٹھ گھنٹے کی نیند پوری کرلیا کریں۔ نیند لینے سے جسم اور ذہن کا تناؤ اور دباؤ کی کیفیت زائل ہوجاتی ہے۔ خون کا دباؤ قدرتی انداز اختیار کرلیتا ہے۔ مگر نیند کی کمی سے فزیالوجی کے عمل میں رکاوٹ پڑتی ہے، تفکرات بڑھتے ہیں۔ اسٹروک، کینسر اور ذیابیطس کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ چکر آنا، سر گھومنا اور دھڑکن کی بے ترتیبی جیسے مسائل بھی پیدا ہوتے ہیں۔

سونے جاگنے کی ایک روٹین بنانی پڑتی ہے، جلدی سونے اور جلدی بیدار ہونے کی عادت بہترین طرزِ زندگی کی نشاندہی کرتی ہے۔

ایک دن دیر تک سوتے رہنا اور دوسرے دن بہت جلدی بیدار ہونے کی کیفیت نہ مزاج کا حصہ بنانا چاہئے نہ ہی مستقل عادت بلکہ گھڑی دیکھ کر خود کو سونے اور جاگنے کا پابند بنالینا صحت مند رہنے کی سنجیدہ کوشش کرنے کے مترادف ہے۔

> نیند کی کمی سے چکر، سر گھومنے اور دھڑکن کی بے ترتیبی جیسے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں

3۔ 21-33 فیصدی چربیلا بدن خطرے کی علامت نہیں

ایسی خواتین جو صحت کا شعور رکھتی ہیں ان کے گھر میں وزن کرنے والی مشین کہیں نہ کہیں موجود ہوتی ہے۔ آپ اپنا وزن ضرور کیا کریں تاکہ چربیلا بدن آپ کو چوکنا رکھے اور آپ بڑھتے ہوئے وزن کو قابو کرلینے کا کوئی نہ کوئی حربہ آزماتی رہیں۔ 33-21 فیصدی فربہی اس صورت میں قبول ہوسکتی ہے جب کوئی جسمانی عارضہ لاحق نہ ہو۔ مردوں کی فربہی کے لئے 22-8 فیصد کا تعین کیا جاتا ہے۔ آپ کی وزن کی مشین میں Fat reading کی اضافی سہولت موجود ہے یا نہیں یہ دیکھنا ضروری ہے۔ کوشش کریں کہ ایسی ہی سہولت والی مشین لی جائے۔

جم میں pinch test کرنے والی سہولت مہیا ہوتی ہے۔ کوشش کریں کہ اپنے جم کے اسپیشلسٹ سے رابطے میں رہا جائے اور اس کی مدد سے اپنی ڈائٹ کنٹرول کی جائے۔

4۔ جنک فوڈ کھایئے، مہینے میں زیادہ سے زیادہ ایک بار

اس خوشبو اور ذائقے کے متوالوں کے لئے کسی بھی فاسٹ فوڈ سینٹر کے قریب سے گزرتے وقت بھی خود پر قابو پانا یا خود کو بہلانا بہت مشکل کام ہوتا ہے۔ لیکن یہ ذائقہ اور یہ غذا ہمارے جسمانی میٹابولزم کو بگاڑ کر رکھ دیتی ہے۔ اس بات کا شعور ہم میں سے کتنوں کو ہے؟ آپ مہینے میں ایک بار صحت کے بگاڑ کا ارادہ کرسکتے ہیں تو چوائس آپ کی ہے۔ صرف ایک بار جنک فوڈ کھالیں آپ کا جسم آپ کا مشکور و ممنون ہوگا، ورنہ ذیابیطس ٹائپ 2 اور بلڈ پریشر میں اضافے کے لئے راہ ہموار کرلیں، سوچ لیں کیا کرنا ہے؟

5۔ دوست بنائیں اور Hug کیا کریں تاکہ پریشانی گھٹے

جسمانی اور ذہنی قرب ڈپریشن سے نجات دلاتا ہے مگر اس کے لئے کسی کے قریب آنا اور اس سے محبت کرنی پڑتی ہے۔ بے غرض ہو کر بچوں سے پیار کیجئے، انہیں لپٹایئے، Hug کیجئے، اپنے دوستوں سے خیر سگالی کے جذبات کا اظہار کیجئے تاکہ آپ کا دھیان بٹے۔ نفرتوں اور فاصلوں سے طبعیت کی بے چینی، اضطراب، بے سکونی اور ڈپریشن میں اضافہ ہوتا ہے، کمی کرنی ہے تو بے غرض ہو کر بھلائی کی نیت سے لوگوں کے قریب آئیں۔ ہم سب ایک مخصوص ہارمون جسے cuddle کہتے ہیں اسے محبت اور التفات کے جذبات کے ذریعے بیدار کر کے بلڈ پریشر نارمل رکھ سکتے ہیں اور پریشانیوں سے بچ سکتے ہیں۔ جہاں محبت ہوتی ہے وہاں ضد، نفرت اور انا کا گزر تک نہیں ہوتا خود اپنے من میں ڈوب کر سراغِ زندگی پایئے۔ کیا آپ واقعی کسی سے محبت کرسکتے ہیں تاکہ خود صحت مند رہ سکیں تو پہلی فرست میں خود اپنے آپ پر سرمایہ کاری کرلیں۔

6۔ 30 منٹ کی دھوپ سینکنا بڑی نعمت ہے صاحبو

جو لوگ ورزش نہیں کرتے وہ اگر روزانہ 30 منٹ تک نرم دھوپ سینک لیا کریں تو ان کی ہڈیوں میں توانائی آسکتی ہے۔ یہ ہے کہ قدرتی وٹامن D اور اگر ایسی خواتین جو کولڈ ڈرنک پینے کی عادی ہوں خاص کر انہیں دھوپ ضرور سینکنی چاہئے۔ فزی ڈرنک ہڈیوں کو گھلاتے ہیں۔ اگر آپ سورج کی روشنی سے گھبرائیں گی تو بہت جلد جوڑوں کے دردوں اور بھربھرے پن کی بیماری میں مبتلا ہوسکتی ہیں، ہاتھوں اور چہرے کو بچا کر دھوپ میں پیدل چلنا پڑے تو گھبرائیں مت اور اپنی غذا میں کم چکنائی والا پنیر شامل کرلیں تو یہ غذائی نسخہ آپ کی کمزور ہڈیوں کی بھرپور نگہداشت کرسکتا ہے۔

جوڑوں کی تبدیلی ناگزیر ہو جائے تو......

دانتوں کے بعد اب کولہے اور گھٹنے کے جوڑوں کا امپلانٹ مسئلہ نہیں رہا

درخشاں فاروقی

Normal

Osteoporosis

اوسٹیو آرتھرائٹس ترقی پذیر ملکوں میں پائی جانے والی جوڑوں کی عام بیماری ہے۔
ایک تحقیق کے مطابق شمالی علاقوں میں پاکستانی شہریوں میں گھٹنے کے امراض کی شرح 3.1 سے 4.6 فیصد ہے۔ دیہی علاقوں میں یہی شرح 3.6 فیصد ہے۔ اس کے مقابلے میں بھارت کے شہری علاقوں میں اس کی شرح 12.2 فیصد جبکہ دیہی علاقوں میں یہی شرح 5.1 فیصد ہے۔

بیماری کی وجوہ

ہڈیوں کے کناروں پر موجود کارٹیلیج یا نرم ہڈی کا گھلنا اور ختم ہونا ہے جس کی وجہ سے مریض کو جوڑوں میں شدید درد محسوس ہوتا ہے۔ یہ ان جوڑوں کو متاثر کرتا ہے جو جسم کا وزن اٹھاتے ہیں، مثلاً کولہے اور گھٹنے وغیرہ۔
ایسے روزگار یا کام جن میں بار بار گھٹنوں کو موڑنا پڑے یا ایک ہی حالت میں کرسی میز کے گرد بیٹھ کر کام کرنے، بالکل نہ چلنے یا بہت زیادہ چلنے، موٹاپا، جسمانی مشقت، جینیاتی اور نسلی عوامل یا کیلشیم پائرو فاسفیٹ ڈائی ہائیڈریٹ کا جسم کے اہم جوڑوں میں جمع ہو جانا اور جوڑوں کے مائع میں کرسٹل بننے لگنا یا ریومیٹائڈ آرتھرائٹس (گٹھیا) ہڈیوں کی کوئی پرانی چوٹ کے نتیجے میں ہونے والا انفیکشن، ٹی بی، ہڈیوں کو خون کی فراہمی میں کمی یا جوڑوں کے حصے میں کوئی پرانا فریکچر بھی آرتھرائٹس کی وجہ ہو سکتا ہے۔

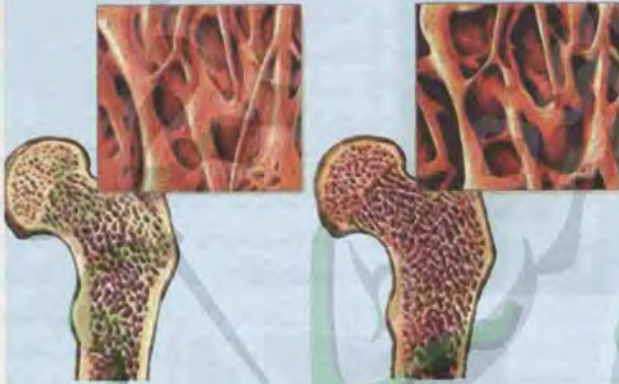
علامات

بے خوابی کا بڑھ جانا، ڈپریشن، عضلاتی درد اور جوڑوں میں سخت آرتھرائٹس کی عام علامات ہیں، جن کا آغاز بتدریج ہوتا ہے۔ صبح سویرے بستر سے نکلنے میں تکلیف ہونا، لباس تبدیل کرتے وقت یا سیڑھیاں چڑھتے وقت، ڈبلیوسی پر اٹھنے بیٹھنے میں تکلیف ہونا، کرسی پر زیادہ دیر بیٹھنے سے درد کا ہونا عام علامتیں ہیں۔
علاج کا آغاز وزن میں کمی سے کیا جاتا ہے تاکہ جسمانی حرکت میں بہتری لانے میں مدد ملے۔ جسمانی ورزش مرض کی شدت کو خاصا کم کر سکتی ہے بلکہ اس کے بڑھنے کی رفتار کو بھی کافی سست کر دیتی ہے۔

اگر آپ اگلے 25 برس تک چاق و چوبند انداز میں زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو ہر پل اپنی صحت کی فکر کیجئے

اگر آرتھرائٹس اس حد تک بڑھ جائے کہ جوڑ میں چکنائی بہت کم یا ختم ہو جائے اور ہڈی سے ہڈی رگڑنے کا عمل شروع ہو جائے تو جوڑ کا آپریشن واحد حل ہوتا ہے، لیکن ماہرین کہتے ہیں کہ آپریشن کے نتائج اسی وقت بہترین ہوتے ہیں جب مریض ابتداء ہی میں آپریشن کروالے، تاخیر ہو جائے تو ادویات اثر نہیں کرتیں۔ پٹھوں کی کمزوری بڑھ جائے تو چلنا پھرنا دوبھر ہو سکتا ہے۔

Total Replacement

امریکا کے بعد اب پاکستان میں بھی کولہے اور گھٹنوں کے جوڑ کی تبدیلی کے آزمودہ اور کامیاب آپریشنز ہونے لگے ہیں۔ صرف امریکا ہی میں ہر سال کولہے کے جوڑ کی تبدیلی کے 230,000 سے زائد جبکہ گھٹنے کے جوڑ کی تبدیلی کے 475,000 سے زائد آپریشنز کئے جاتے ہیں۔ پاکستان میں ہر سال 1600 آپریشن کئے جاتے ہیں۔

جدید طبی تربیت یافتہ سرجنز، امپلانٹ ڈیزائن، جدید میٹل کوالٹی اور آپریشن کی سہولت مہیا کر رہے ہیں لیکن خدانخواستہ اگر کسی کو یہ آپریشن کروانا پڑے تو تسلی کر لی جائے کہ مجوزہ ڈاکٹر ماڈرن ڈے اسپیشلائزڈ فیلوشپ تربیت کا حامل ہے یا نہیں۔ یہ استفسار صرف امپلانٹ کی پائیداری بلکہ آپریشن کے بہترین نتائج کی بھی یقین دہانی کراتا ہے۔
اعضاء کے جوڑوں کی یہ تبدیلی مصنوعی جوڑ (پروستھیس) کے ذریعے عمل میں آتی ہے۔ جدید امپلانٹ ڈیزائن اور آپریشن کے ترقی یافتہ طریقوں کی وجہ سے دیرپا بحالی کی شرح میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ اب 90 سے 95 فیصد مریض اطمینان بخش نتائج کی توقع کر سکتے ہیں۔ ان نتائج کا اثر 15 سے 25 برس تک برقرار رہتا ہے۔ امپلانٹ کو قائم رکھنے کے لئے ہڈی کا سیمنٹ یا پریس فٹ ٹیکنالوجی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ایسے جدید ڈیزائن بھی دستیاب ہیں جن کی وجہ سے گھٹنے 140 سے 150 ڈگری تک گھوم سکتے ہیں۔ خاص طور پر برِصغیر کے باشندے گھٹنوں کو موڑ کر، فرش پر بیٹھنے اور نماز کی ادائیگی اسی طرح گھٹنے حرکت دے کر کرتے ہیں۔ لہٰذا اس نئی ٹیکنالوجی کی وجہ سے حرکت کرنے کی آزادی ملتی ہے۔ فرش پر بیٹھ کر مختلف امور کی انجام دہی میں درد یا تکلیف کا احساس نہیں ہوتا۔ آج کل مریضوں کی اکثریت کے لئے کولہے کے کپ یا ساکٹ میں پریس فٹ طریقے کو ترجیح دی جانے لگی ہے جبکہ ان کی ہڈی میں سیمنٹڈ لیس کے نتائج برابر ہیں۔ اسپیشلائزڈ فیلوشپ تربیت یافتہ سرجن سے کروائی جانے والی جدید سرجری کے بہتر نتائج برآمد ہو رہے ہیں۔ ران کی ہڈی کے گولے مختلف بیئرنگ سطحوں کے ساتھ دستیاب ہیں جیسا کہ Cross-Linked Polythelene اور Ceramic
Bearing Surface کا انتخاب مریض کی عمر، جسامت اور میٹل الرجی کے مطابق کیا جاتا ہے۔
اگر آپ چاہتے ہیں کہ اگلے 25 برس تک زیادہ چاق و چوبند انداز میں زندگی گزار سکیں تو صحت کی فکر کیجئے۔ ہڈیوں کا ٹیسٹ کروا کر کیلشیم اور وٹامن D کو غذا کا لازمی جزو بنائیں۔ ورزش ترک نہ کریں، ہلکی سے سخت ورزش تک آپ کے لئے کیا موزوں ہے اس کی جانکاری کے لئے اپنے فزیشن سے مشورہ کرتے رہئے۔ طرزِ زندگی کے بدلاؤ اعضاء کے جوڑوں کی تبدیلی سے کہیں زیادہ آسان اور مجرب نسخہ ہے۔ اگر جوڑوں کی تبدیلی ناگزیر ہی ہو جائے تو دو یا تین آرتھوپیڈک سرجنز سے رائے لے کر جدید ترین طریقے سے علاج کروائیں جس کی کامیابی کی شرح 90 فیصد سے زائد ہو۔

الرجی سے بچاؤ

دمے سے تحفّظ

خشک موسم میں بچوں اور بڑوں کسی کو بھی دمہ ہوسکتا ہے۔ یہ الرجی کی ایک قسم ہے، جسے طبی اصطلاح میں Bronchial Asthma کہتے ہیں۔ بیماری کوئی بھی ہو تکلیف دہ ہوا کرتی ہے۔ سینہ جکڑ اجانا اور پھیپھڑوں سے سیٹی کی آواز کا آنا، ساتھ ہی ساتھ سانس لینے میں سخت دشواری ہونا دمے کی علامتیں ہیں۔ تکلیف بڑھ جائے تو دورے کی شکل بھی اختیار کرسکتی ہے۔ سانس کی نالی میں تنگی ہونے، پٹھوں کے تشنج اور سانس کی نالی میں گاڑھی رطوبت (بلغم) جمع ہونے سے سوزش بڑھتی ہے۔

اس عارضے میں ماحول کے ساتھ ساتھ وراثت کا بھی بڑا عمل ہے۔ کسی زمانے میں برطانیہ، آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ میں یہ مرض سننے میں آتا تھا۔ اب دنیا کے ہر دوسرے ملک میں کم یا زیادہ شرح دیکھنے میں آتی ہے، مگر اب بھی ملائیشیا اور چین میں سب سے کم شرح نوٹ کی گئی ہے۔

ماہرینِ صحت کا کہنا ہے کہ پھیپھڑوں کی کوئی دیرینہ بیماری بھی اس کا سبب ہوسکتی ہے۔ اس کے لئے عمر کا تعین نہیں کیا جاتا، یہ کسی بھی عمر میں ہوسکتی ہے۔ لیکن بلوغت کی عمر میں یہ مرض لڑکیوں کی نسبت لڑکوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس کی ایک ہی وجہ سمجھ آتی ہے کہ ان میں وائرس کا حملہ، سانس کی نالیاں چھوٹی ہونے کے باعث جلدی جلدی ہوتا ہے۔

دمے کے عوامل

جو عوامل دمے کی بیماری کے سبب بنتے ہیں ان میں اچانک موسم کی تبدیلی، گرد و غبار، سگریٹ نوشی، زیادہ تیز خوشبو کا استعمال، پولن (پھولوں کے زیرے یا زرگل) اپنی بساط سے زیادہ محنت دباؤ، ورزش یا جوڑوں کے دردوں کی ادویات متواتر کھاتے رہنا بھی ہوسکتے ہیں۔ بعض ادویات معدے میں تیزابیت کو اچھالتی ہیں اسی طرح نالیوں کی آلودگی اور بچپن میں بار بار نمونیہ ہونا بھی دمے کا باعث بنتا ہے۔

اگر آپ کے بچے میں wheezing کے ساتھ کھانسی اور سانس اکھڑنے کی شکایت ہو تو اور اکثر ایسا رات میں یا علی الصبح بیدار ہونے پر ہوتا ہے، یا نومولود کی پسلیاں چلنے لگیں اور دل کی دھڑکن کے ساتھ ساتھ نبض بھی تیز ہوجائے اس قوتِ گویائی میں کمی اور پسینہ زیادہ آنے لگے تو خون کا ٹیسٹ اور ایکسرے کرانا لازمی ہوجاتا ہے۔ اس لمحے دیر نہ کی جائے بلکہ فوراً سینے کے امراض کے ماہر سے رجوع کرلیا جائے۔

احتیاطی تدابیر

ہر وہ چیز جو الرجن ہو، یعنی جسم اور خون میں الرجی پیدا کرتی ہو اس سے بچا جائے۔ پالتو جانوروں، کتّوں، بلیوں، پرندوں اور ان کے پروں سے بھی احتیاط کی جانی چاہئے۔ پرندے جب اپنے پر جھاڑتے ہیں تو اس میں بھی الرجی کے اثرات ہوتے ہیں۔ اسی طرح قالین پر جمنے والی مٹی بھی اس بیماری کا سبب بنتی ہے۔ بچے بلیاں پالیں تو ان کے انتہائی قریب نہ ہوں اور گود میں بٹھا کر نہ کھیلیں۔ بلی کے لئے کہا جاتا ہے کہ یہ گھر چھوڑ جائے تو بھی چھ ماہ تک الرجی کے اثرات گھر میں موجود رہتے ہیں۔ اسی طرح سگریٹ نوشی سے پرہیز ضروری ہے، خاص کر بچوں کے قریب بیٹھ کر سگریٹ نہیں پینی چاہئے۔ اس کا دھواں بھی خطرناک ہے۔ حفاظتی ٹیکے دمے کا مؤثر علاج نہیں۔ البتہ ماں کا دودھ ایسا انمول اور بیش بہا تحفہ ہے جو اس مرض سے بچاؤ کرسکتا ہے۔

نیبولائزیشن یا بھاپ لگانا ایک آسان، سہل اور سستا علاج ہے، جو کلینک کے علاوہ گھر پر بھی کیا جاسکتا ہے

بلڈ پریشر کی کچھ ادویات سانس کی نالیوں کو تنگ کرنے کا سبب بنتی ہیں اور کچھ کھانسی پیدا کرتی ہیں۔ ان کے استعمال سے سانس کے عارضے لاحق ہوتے ہیں، لہٰذا انہیں کم یا قطعی طور پر استعمال سے گریز کرنا چاہئے۔ کیمیکل کی بھاپ اور تیز پرفیوم سے پرہیز ضروری ہے۔ عدم توجہی، ادھورا علاج مریض کی حالت مزید بگاڑ سکتا ہے۔

دمے کا علاج

اس علاج کے ضمن میں کہا جاتا ہے کہ خاصی پیش رفت ہوئی ہے۔ نیبولائزیشن یا بھاپ لگانا ایک آسان، سہل اور سستا علاج ہے، جو کلینک یا گھر پر کیا جاسکتا ہے۔ تکلیف دہ عارضے میں اینٹی بایوٹک ادویات، آکسیجن اور انہیلر کی مدد سے قابو پایا جاسکتا ہے۔

انہیلر ہرگز بھی آخری دوا نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اس کی معمولی اور کم مقدار میں خون اور پھیپھڑوں میں پہنچنے والی دوا انجکشن اور کھانے کی دوا سے کہیں زیادہ مؤثر اور کارگر ہوتی ہے۔ اس طریقۂ علاج سے زیادہ ادویہ کھانے کے مضر اثرات سے بچا جاسکتا ہے۔

کئی برس سے Volumatic Space Device کا استعمال بھی رائج ہے۔ اسے سانس کے پمپ کے ساتھ لگا کر دوا کی پوری مقدار پھیپھڑوں کی نالیوں میں پہنچائی جاتی ہے۔

رات یا دن کے کسی بھی اوقات میں سانس کی تکلیف ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کرلینا چاہئے۔

اب کینسر آپکی امنگیں نہیں چھین سکتا

چینی مارشل آرٹ کینسر سے لڑنے کا نیا ہتھیار

کینسر کے ساتھ زندہ رہنا پڑے تو کیا کرنا چاہئے؟ یہ سوال انتہائی اہم ہے۔ایک موقع پر آپ اعصابی طور پر تھک سکتے ہیں، لیکن زندگی جیسی انمول نعمت کو ریت کی مانند اپنے ہاتھوں نہ نکلنے دیں۔ اگر اپنی غذائی عادتوں کے ساتھ ساتھ مکمل طرزِ زندگی کو بدلنا پڑتا ہے تو یہ ہرگز خسارے کا سودا نہیں۔

سب سے پہلے تو تمام نشہ آور غذاؤں یا مشروبات کو ترک کر دینا پڑے گا۔ پانی زیادہ پینا معمول بنانا ہوگا تاکہ جسمانی فاسد مادوں کا اخراج ہوتا رہے اور جسم میں دوران خون بہتر ہو۔

تازہ سبزیاں اور موسمی پھل جن میں ریشہ (فائبر)، وٹامن سی، ای اور اے موجود ہوں، غذا کا حصہ ضرور بنالیں۔ کیونکہ ریشہ جسم میں باقی رہ جانے والی چکنائیوں اور فاضل مادوں کو زائل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ وٹامن سی اور ای سے مانع تکسیدی نظام کو رواں رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اینٹی آکسیڈنٹس پر مشتمل غذائیں کینسر سے مدافعت کو تحریک دیتی ہیں۔ قدرتی اینٹی آکسیڈنٹس غذاؤں میں بلو بیریز اور ہلدی کی اہمیت تسلیم کی جاچکی ہے۔ بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں سے لے کر بوڑھے افراد تک کو روزانہ ایک گلاس دودھ میں چٹکی بھر ہلدی ملا کر پینے کو معمول بنالینا، سو بیماریوں اور جراثیم کے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔

کینسر سے متعلق طبی ماہرین کیموتھراپی کے مراحل میں نظام ہاضمہ کی درستگی کے لئے چینی طریقہ علاج ایکوپنکچر سے مدد لے سکتے ہیں۔ کیونکہ جدید تحقیق مختلف طریقۂ علاج سے استفادے کو یقینی بنا رہی ہے۔ کیموتھراپی کے مراحل میں مریضوں کو بدہضمی کی شکایات ہوسکتی ہیں۔ ہلدی اور بلو بیریز کا استعمال آنتوں کے افعال اور خاص کر معدے کی تیزابیت کو کنٹرول کرتا ہے۔

کینسر کے ساتھ جینے میں خاصی مضبوط قوتِ ارادی کا ہونا ضروری ہے۔ تھکا دینے والی ورزشوں کے بجائے چہل قدمی کو عادت بنایا جاسکتا ہے اور چینی مارشل آرٹ کی مخصوص مشقوں (جن میں سانس کی درستگی اور عضلات کے تناؤ کو کم کرنے کی گنجائش نکلتی ہو) سے مدد لینی چاہئے۔

یہ مختلف ورزشیں جن میں سائیکلنگ بھی شامل ہے، اگر روزانہ کی جائیں تو دل کے امراض پر بھی قابو پایا جاسکتا ہے اور کینسر جیسی بیماری سے دفاع کے لئے بھی ان سے تحریک ملتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ عضلات اور ہارمونل سسٹم کو تقویت پہنچاتی ہیں یہ خلیوں سے خارج ہونے والی پروٹین اور کینسر کی رسولیوں کی افزائش روکنے کی صلاحیت بھی رکھتی ہیں۔

کینسر کا علاج معالجہ وقت طلب ہوتا ہے۔ مسلسل اپنے معالج سے رابطے میں رہنا اور نئی یا کسی پیچیدہ تبدیلی کا فوری طور پر معائنہ کرنا ضروری ہوتا ہے۔

> کیموتھراپی کے مراحل میں مریضوں کو بدہضمی کی شکایات ہوسکتی ہیں۔ ہلدی اور بلو بیریز کا استعمال آنتوں کے افعال کو بہتر بناتا ہے

کوئی بھی نئی یا مختلف غذا یا طرزِ زندگی اپنے معالج کے مشورے کے بغیر نہ اختیار کی جائے حتیٰ کہ ماہرین ورزشوں کے انتخاب کے لئے بھی ماہرانہ رائے لے لینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ متبادل طریقہ علاج خواہ کتنا ہی سہل محسوس ہو، تب بھی کینسر کے مخصوص ماہر سے مشورے کے بعد اختیار کرنا چاہئے۔ سرجری یا کیموتھراپی کے مراحل میں خاص کر متبادل طریقہ علاج اختیار نہیں کرنے چاہئیں۔ یہ سودمند تو ہوسکتے ہیں، لیکن زندگی کا رسک نہ لینا ہی بہتر ہے۔

خود علاجی یا متبادل طریقہ علاج دونوں ہی فائدے کے بجائے نقصان دے سکتے ہیں۔

مہمان خانہ یا دیوان خانہ

تخلیقی انداز سے سجائیں

سعدیہ شفیق

کسی بھی گھر کی اندرونی سجاوٹ خاتونِ خانہ کی ذہانت اور جمالیاتی حسن کی عکاسی کرتی ہے۔ گھر ایک ایسی جگہ ہے جو بیک وقت خاتونِ خانہ کے ذوق، سلیقے اور گھر کے مکینوں کی مالی حالت کو ظاہر کرتا ہے۔

ہر خاتون اپنے گھر کو چاہے وہ چھوٹا ہو یا بڑا، دوسروں سے خوبصورت اور منفرد بنانا چاہتی ہے۔ اینٹ گارے سے بنائی گئی دیواریں، لوہے کے سریوں پر ڈالی گئی چھت اور لکڑی کے در و دریچے زمین کے ٹکڑے کو مکان کا درجہ تو دے دیتے ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ گھر کی مالکہ اگر جمالیاتی ذوق کی مالک ہو تو وہ مکان کو کنبے کے لئے گھر اور سکون کا ذریعہ بھی بنا دیتی ہے۔ گھر کی اندرونی آرائش صرف آج کے لوگوں کی پسند و ایجاد نہیں ہے بلکہ زمانہ قدیم کی بہت سی ایسی غاریں بھی دریافت ہو چکی ہیں جہاں پتھروں پر آڑھی ترچھی لکیریں، جانوروں، پھولوں، پودوں، پرندوں کی اشکال، نادر پتھروں سے تراشیدہ چیزیں وغیرہ اس بات کا ثبوت ہیں کہ گھر اور اس کی اندرونی آرائش ہمیشہ سے ہی انسان کے جمالیاتی ذوق کا حصہ رہی ہے۔

ہم میں سے اکثر لوگوں کی یہ فطری خواہش ہوتی ہے کہ اپنے گھر کو سجائیں، خصوصاً ڈرائنگ روم بہترین طریقے سے سجا ہوا ہوتا کہ آنے والوں پر بہتر تاثر چھوڑ سکے۔ ڈرائنگ روم جسے مہمان خانہ یا دیوان خانہ بھی کہا جاتا ہے۔ اس لئے اس کمرے کو اگر گھر کا دل کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا، کیونکہ گھر میں آنے والے مہمانوں کے لئے یہ کمرہ خاص طور پر مخصوص ہوتا ہے، اس لئے اس بات کو مدِنظر رکھ کر ڈرائنگ روم کے لئے وہ کمرہ منتخب کریں جو گھر کے مرکزی دروازے کے قریب ہو تاکہ مہمانوں کو سہولت سے بٹھایا جاسکے۔

ڈرائنگ روم کی سجاوٹ میں سب سے پہلے یہ بات مدِنظر رکھیں کہ اگر یہ کمرہ وسیع ہے اور دیواروں پر ہلکے رنگ کا پینٹ ہے تو صوفے اور پردے گہرے رنگ کے استعمال کریں، جبکہ گہرے رنگ کے پینٹ کی صورت میں ہلکے رنگ کے چھوٹے سائز کے صوفے اور پردے استعمال کئے جائیں، تاکہ کمرہ وسیع اور روشن نظر آئے۔ کارپٹ بھی اسی مناسبت سے منتخب کریں۔ آج کل لکڑی کے جدید فرش، رنگارنگ نفیس ٹائلز اور ماربل فلور کو ترجیح دی جارہی ہے۔ فرش اگر ایسا اور خوبصورت ہے تو پھر سارے کمرے میں قالین بچھانے کی ضرورت نہیں، صرف کمرے کے درمیانی حصے میں Rug وغیرہ بچھائیں، جس کی دیدہ زیب ورائٹی بازار میں دستیاب ہے، لیکن اگر چپس یا سیمنٹ کا فرش ہو تو پورے کمرے کو کارپٹ کرنا ہی بہتر ہے۔

کمرے کی لمبائی، چوڑائی اور گنجائش کو مدِنظر رکھ کر فرنیچر کمرے میں رکھیں۔ فرنیچر کو اس ترتیب و سلیقے سے رکھیں کہ بے سکونی یا گھٹن محسوس نہ ہو، بلکہ فرنیچر آرائش کے ساتھ ساتھ بغیر کسی رکاوٹ کے رکھا جائے۔ کمرہ آرام دہ اور کھلا کھلا محسوس ہو، گنجائش ہو تو ڈائننگ ٹیبل رکھیں ورنہ کارپٹ پر مختلف سائز کے فلور کشن رکھ کر بھی سجایا جاسکتا ہے۔ یہ دیکھنے میں بھی بھلے لگتے ہیں اور ان کے نت نئے ڈیزائن بھی مارکیٹ میں موجود ہیں۔ مگر خیال رکھیں کہ کمرے کے مرکزی پینٹ کی مناسبت سے کشنز کا انتخاب کیا جائے، نیز اگر صوفوں کا رنگ گہرا ہے تو اس پر ہلکے رنگ کے کشن رکھیں جبکہ ہلکے رنگ کے صوفوں پر گہرے کشنز زیادہ نمایاں اور خوبصورت لگیں گے۔

زیادہ تر ڈرائنگ رومز میں دبیز پردے لگائے جاتے ہیں۔ ان کا ڈیزائن جتنا خوبصورت و دلکش ہوگا، آنکھوں کو اتنا ہی بھلا لگے گا۔

ہمیشہ فرنیچر یا قالین کے ہم رنگ پردے لیں یا پھر کشنز پردوں کے ہم رنگ رکھیں۔ اگر چھت نیچی ہے تو بہتر ہے کہ پردے کے ساتھ آرائشی جھالر کا استعمال نہ کریں، کیونکہ اس سے کمرہ مزید چھوٹا اور تنگ لگے گا اور گھٹن کا احساس ہوگا۔ ڈرائنگ روم کو سجاتے وقت آرٹ کے اصولوں سے ہم آہنگی، توازن، تسلسل وغیرہ کو مدِنظر رکھیں۔ دیواروں پر معیاری پینٹنگز لگائیں۔ آرٹیفیشل فلور پیپر، دلکش وال کلاک، آیات قرآنی اور دیگر آرائشی اشیاء سے کمرے کو سجائیں، مگر دھیان رکھیں کہ سجاوٹ اوور دکھائی نہ دے اور نہ ہی دیواروں کو بے تحاشہ چیزوں کی نمائش گاہ میں تبدیل کریں۔ صوفوں کے ساتھ سینٹر ٹیبل اور کارنر ٹیبل رکھیں۔ سینٹر ٹیبل پر ہلکے پھلکے شوپیس یا خوبصورت گلدان رکھیں، کارنر ٹیبل پر ایک ایش ٹرے رکھیں۔ کمرے کے کارنر پر مٹی سے بنے گلدان، منقش مرتبان یا اسٹینڈنگ لیمپ بہترین ڈیکوریشن پیش ثابت ہوں گے۔ ان ڈور پلانٹس کے ذریعے بھی

روشن اور خوش کن تاثر پیدا کیا جاسکتا ہے۔ کارنر کی خوبصورتی دوبالا کرنے کے لئے صرف ایک پودا بھی کافی ہے۔ مہنگے سے مہنگا ڈیکوریشن پیش وہ جاذبیت پیدا نہیں کرسکتا، جو محض یہ انڈور پلانٹ کردیتے ہیں۔

آرائش کے لئے استعمال ہونے والی دیدہ زیب اشیاء مقامی ہینڈی کرافٹس مارکیٹ میں باآسانی دستیاب ہیں

اگر آپ کے پاس خاندانی روایات کی حامل اشیاء یا نوادرات وغیرہ موجود ہوں تو ان سے بھی کارنرز کو خوبصورتی سے سجایا جاسکتا ہے۔ ہماری ثقافتی اور دیسی آرائشی اشیاء بھی آپ کے ڈرائنگ روم کو کم پیسوں میں بہترین سجا سکتی ہیں۔ یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ روایتی دیسی، ہندوستانی اور پاکستانی ہنرمندوں کی کاریگری اتنی منفرد اور شاندار ہے کہ اس کی نقل کہیں بھی نہیں کی جاسکتی حالانکہ پوری دنیا اس آرٹ کی پیروی کرتی ہے۔ ملتان، بہاولپور، خانیوال، سکھر، خیرپور، پشاور، کوئٹہ، گجرات، کشمیر کے دستکاروں کا کوئی بھی کام جیسا کہ شیشے، موتیوں، دھاتوں کی کاریگری، قالین، میزیں، آئینے اور سجاوٹ کی چھوٹی موٹی بے شمار اشیاء اپنے ہنرمندوں کی انفرادیت کا مکمل اور واضح ثبوت ہیں۔ یہی حال قبائلی علاقوں کی ہنرمندی اور کاریگری کا ہے۔ قبائلی علاقوں کے بنائے ہوئے زبردست ترکش تیر اور کمان آپ کے ڈرائنگ روم کی سجاوٹ میں غیر معمولی کردار ادا کرسکتے ہیں اور اسے انفرادیت بھی بخش سکتے ہیں۔

آج کل مٹی کے ظروف جن پر منقش کام ہوتا ہے مختلف سائز اور رنگوں میں دستیاب ہیں۔ اس کے علاوہ تانبے اور پیتل کے ظروف آپ کے ڈرائنگ روم کی زینت بن کر انوکھی سج دھج عطا کرسکتے ہیں۔ فرش کی سجاوٹ کے لئے بھی دیسی اسٹائل کی بہت سے چیزیں مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ جیسے (jute) سے بنی چٹائیاں، غالیچے، دریاں وغیرہ۔ ان کا یہ بھی فائدہ ہے کہ ان میں گرد و غبار بھی دوسری مصنوعی سجاوٹی اشیاء کے مقابلے میں کم جمع ہوتا ہے۔ ان نادر نمونوں کو آپ دیواروں کی آرائش کے لئے بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ غرض یہ کہ اگر آپ مندرجہ بالا باتوں کا خیال رکھتے ہوئے اپنے ڈرائنگ روم کی سجاوٹ کریں گی تو یہ خوبصورت اور منفرد لگنے کے ساتھ ساتھ آپ کے جمالیاتی ذوق اور تخلیقی صلاحیتوں کا مظہر بھی لگے گا۔ سو... اپنے ذوق اور صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہوئے اپنے ڈرائنگ روم کو منفرد بنا کر گھر والوں اور مہمانوں سے داد پائیں۔

پُرکشش کپڑے کا میٹریل ... گھروں کی آرائش کا بُنیادی نُقطہ

صوفے، پردے اور کُشنز کے علاوہ بیڈ شیٹس کے کپڑے کی اِقسام کیسی ہوں؟

رُت آئی پھر تہواروں کی، جن کا بھرپور لطف اٹھانے کے لئے اپنے گھر سے صحت مندانہ طرزِ فکر اجاگر کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اپنے ماحول، رویّوں، عادت اور مزاج یا اردگرد کی عام اشیاء میں جہاں اور جیسی تبدیلی ممکن ہو کرلینی چاہئے۔ ان دنوں موسم بھی گرم ہے اور گرانی بھی حد سے بڑھ چکی ہے۔ جی چاہتا ہے کہ لباس، غذا اور طرزِ آرائش میں سادگی اختیار کی جائے اور لائف اسٹائل کو پیچیدہ یا پُرتعیش بنانے کے بجائے سادہ اور دل آویز رکھا جائے۔ اگر ان دنوں آپ کا ارادہ ہے کہ پردوں اور صوفوں کے کپڑے تبدیل کریں گی۔ اگر نئے کاؤچ کورز اور بیڈ شیٹس لینے کا منصوبہ ہے تو اس سے مناسب وقت کوئی نہیں۔ آئندہ ماہ رمضان اور عیدالفطر کی مصروفیات ہوں گی پھر آپ وقت اور شیڈول کی محتاج ہو جائیں گی اور کھلے دن میسر نہیں ہوں گے۔ خاص کر ماہِ صیام میں آپ بازاروں میں گھوم پھر کر اپنی خریداری مکمل نہیں کرسکیں گی۔ چنانچہ اس وقت سے فائدہ اٹھالیں۔ گھریلو آرائش کے لئے کپڑے کے میٹریل کا انتخاب اصل معرکہ ہے، جسے ہر خاتون کو سَر کرنا ہوتا ہے۔ کمرہ اسی کپڑے کے ڈیزائن، رنگ اور انتخاب کی بدولت چمک اٹھتا ہے۔ خوبصورت تراش خراش کا گھرا نہی رنگوں کی وجہ سے نظر میں سماتا ہے۔ شروع میں دیواریں تو ہر گھر کی سادہ ہی ہوتی ہیں اور اس وقت تک سادہ رہیں گی جب تک ان پر خوبصورت نقش و نگار سے مزّین کوئی وال ہینگنگ نہ آویزاں کردی جائے یا پردوں کے کپڑے جاذبِ نظر نہ ہوں یا صوفوں، کشنز اور بستر کی چادروں کے علاوہ ڈائننگ ٹیبل کے کورز پُرکشش نہ ہوں تو بات نہیں بنتی۔

کپڑا آرائش کو اسٹائل دیتا ہے

کیا آپ نے گھر کو روایتی مشرقی تخیل سے سجانا ہے یا عہدِ وکٹوریہ کے انداز سے یا پھر جدید مغربی انداز ہی نگاہوں کو بھاتا ہے۔ اسٹائل کیسا ہی کیوں نہ ہو اصل میں کپڑے کے انتخاب میں چند بنیادی باتوں کا جاننا بہت ضروری ہے۔

کپڑے کی اقسام

عام طور پر سینتھیٹک اور نیچرل دو قسموں میں کپڑا دستیاب ہوتا ہے۔ قدرتی یا نیچرل ٹائپ میں اونی، سوتی، ہیمپ، لینن اور ریشمی شامل ہوتے ہیں۔ یہ نیچرل فائبر کپڑے کہلاتے ہیں۔ ایکریلک اور پولیسٹر کپڑے میں بھی بہت عمدہ ڈیزائن مل سکتے ہیں، جو نرم و ملائم اور سادگی کا تاثر دے سکتے ہیں۔ اپنے ہر کمرے کو حرارت آمیز، آرام دہ اور بے تکلفانہ تاثر دینے والا ہی نہیں بلکہ خوش آمدید کہتا ہوا بنانا چاہیں تو پردوں اور صوفوں کے کپڑوں کے انتخاب پر توجہ اور وسائل استعمال کریں۔ بجٹ کو تقسیم کرکے تھوڑی تھوڑی ہر چیز خریدیں تاکہ گھر متوازن نظر آئے۔ مرکزی نشست گاہ میں گھر کے مکینوں ہی کی نہیں، گھر میں داخل ہوتے ہی ہر کسی کی نظر جا ٹھہرتی ہے۔ سجاوٹ کے یہی زاویے گھر میں کشش کا سامان بنتے ہیں۔ کپڑوں میں مختلف فائبرز استعمال ہوتے ہیں، ممکن ہے کہ آپ کے صوفوں کے کپڑے میں پولیسٹر، کاٹن اور دوسرے سینتھیٹک فائبرز کا امتزاج پایا جاتا ہو۔ مائیکروفائبر بھی ایک سینتھیٹک فائبر ہے جو قیمتاً مہنگا نہیں ہوتا۔ کپڑا پسند آجائے تو دکاندار سے اس میٹریل کے بابت پوچھ لیا کریں۔ لیدر (چمڑے) کے صوفوں کی نشستوں کے لئے بھی کپڑے کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یعنی پشت اور ہتھوں کے علاوہ سرہانے میں چمڑا استعمال ہوتا ہے جبکہ نشست کے لئے کشن کورز کپڑے کے استعمال ہوتے ہیں۔ ایسے صوفے بہت خوبصورت دکھائی دیتے ہیں جن میں متضاد یا ہم رنگ لیدر کے ساتھ پھولدار ڈیزائن کے میٹریل سے نشستیں سجائی جاتی ہیں۔ صوفوں کے کپڑے بھی کھڑکیوں کی ساخت اور پردوں میں استعمال ہونے والے رنگوں کے تناسب سے خریدنے ہوں گے۔ سرد اور گرم ملکوں کی طرزِ آرائش قطعاً مختلف ہوتی ہے۔ اسی طرح گرمیوں میں ہلکے رنگوں کے کپڑے کا استعمال نگاہوں کو بھلا لگتا ہے۔ اگر کوئی صوفہ یا دیوان عام روز مرّہ کے استعمال میں آ رہا ہے تو اسے مہنگے اور شوخ رنگ کے میٹریل سے سجانا درست خیال نہیں، اس کے لئے آپ سادہ سا سوتی کپڑا استعمال کرسکتی ہیں۔

کھڑکیوں اور دریچوں کی آرائش

گھر کی آرائش میں ونڈو ٹریٹمنٹ بھی بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔ کیا اسے بھی محلاتی آرائش پر مبنی ہونا چاہئے یا ماڈرن اور روایتی ہی مناسب خیال ہے؟ کپڑا پولیسٹر، کاٹن اور سِلک کے امتزاج سے بھی بنتا ہے۔ اگر کمرے کو پُرکشش اور ڈرامائی آہنگ دینا مقصود ہو تو ویسا ہی کپڑا خریدیں۔ آج کل کپڑے کے علاوہ Venitian blinds (چلمنوں) کے استعمال کا رجحان بھی ہے۔ خاص کر باورچی خانے کی کھڑکیوں اور لاؤنج میں بھی انہیں آویزاں کیا جاتا ہے۔ یہ متعدد رنگوں اور ڈیزائنوں میں دستیاب ہوتی ہیں، لیکن ہر کمرے میں ان چلمنوں کو استعمال نہ کریں۔ ہر کمرے کے استعمال کا تقاضا اور ضرورت مختلف ہوتی ہے۔ کھانے کے کمرے کو اسی تھیم سے سجائیے کہ وہ کھانے والا کمرہ ظاہر ہو۔ مرکزی ڈرائنگ روم کسی قدر پُرتعیش اور اعلیٰ درجے کی آرائش پر مبنی ہوسکتا ہے، ماسٹر بیڈروم بھی قدرے پُرتعیش اور زندگی کے شوخ رنگوں سے عبارت ہوسکتا ہے، مگر بچوں کا بیڈروم ان کی شخصیت اور بچپن کی سرگرمیوں سے ہم آہنگ ہونا چاہئے۔ ہر کمرے کی آرائش کی تخیلاتی جاذبیت اس کی تھیم کو ظاہر کرتی ہے۔ اگر آپ اس کے برخلاف آرائش کریں گی تو یہ دیکھنے والوں کو نظریۂ ضرورت کے تحت کی جانے والی آرائش ظاہر ہوگی، اگر مختصر مکانیت کا مسئلہ درپیش ہے تو یہ ہمہ صفتی اضافی خوبی سمجھی جائے گی۔ ورنہ اسے بدسلیقگی سمجھا جائے گا۔

وال ہینگنگ

اپنے یہاں کی روایتی آرائش میں بُنائی اور سلائی کے ذریعے تیار کی جانے والی دیواری آرائش بہت عمدہ تاثر دیتی ہے۔ آپ اپنی پسند کے مطابق پھولوں یا خطاطی پر مشتمل وال ہینگنگ آویزاں کرسکتی ہیں۔ اس کے علاوہ Noah Ark وال ہینگنگ بچّوں کے کمرے میں مناسب معلوم ہوگی۔ کھانے کے کمرے کے علاوہ وسطی لاؤنج میں یہ دیواری آرائش موزوں نہیں ہوتی۔

کشنز، تکیے کے غلاف اور کمبل

تکیے کے غلاف تو بستر کی چادروں کے ہم رنگ ہوسکتے ہیں۔ عام طور پر خواتین ان کا انتخاب گہرے رنگوں میں کرتی ہیں تاکہ لانڈری کے بعد بھی ان کے رنگ کافی مدت تک خراب نہ ہونے پائیں، لیکن کشنز کے کوروں کو بہت احتیاط سے ترتیب دینے کی ضرورت ہے۔ کشنز کو لگژری آئٹم سمجھنا صحیح نہیں، یہ آرام کے ساتھ ساتھ آرائشِ خانہ کا تصور بھی پیش کرتے ہیں۔ بچے تمثیلی اشکال والے کشنز پسند کرتے ہیں اور ان کے کمروں کو تھیم سے سجانا اچھا بھی لگتا ہے۔

> کپڑا پولیسٹر، کاٹن اور سِلک کے امتزاج سے بھی بنتا ہے، کمرے کو ڈرامائی آہنگ دینا مقصود ہو تو ایسا ہی کپڑا خریدیں

صوفوں اور بستر پر رکھے جانے والے کشنز بہت اچھی ساخت کے ہوں تو برسوں ساتھ دیں گے۔ ایسی پُرانی رضائی جسے آپ کی دادی یا نانی جان نے اپنے ہزاروں ارمانوں سے کاڑھا یا سیا ہوگا اب اگر وہ اس حالت میں ہے کہ اس سے دو یا چار کشنز کے کور بنائے جاسکتے ہوں تو انہیں کام میں لے آیئے۔ پُشت کا کور نئے کپڑے کا لگا کر پرانی رضائی کو ازسرِنو تیار کرکے اپنے سگھڑاپے کا ثبوت دیں۔ گھر کی آرائش رنگوں کی مرہونِ منت ہوتی ہے اور یہ رنگ اس میں استعمال ہونے والے کپڑوں کی کشش وجاذبیت کے محتاج ہوتے ہیں۔ بہتر آرائش کے اس بنیادی خیال کو لے کر گھر نئے زاویے سے سجا کر تہوار منائیے، جو یقیناً یادگار ثابت ہوں گے۔

بلوچی دستکاریاں

یہ کشیدہ کاریاں ہیں یا موتی ہیں آبدار سے......

سعیہ شفیق

ہمارا ملک پاکستان ہنرمندوں اور محنت کشوں کا ملک ہے۔ اس کے چاروں صوبوں کا منفرد طرزِ زندگی ہے۔ ہر صوبے کی اپنی دستکاریاں ہیں آج ہم بات کرتے ہیں بلوچستان کی دستکاری اور کشیدہ کاری کے نمونے دیکھیں تو اندازہ ہوتا ہے کہ تاریخ کے کتنے ہی ادوار اور نسل در نسل سینہ بہ سینہ منتقل ہونے والا یہ فن حسِ جمالیات، تخلیقی حسن اور خوبصورتی کے ساتھ یہاں تک پہنچا ہے۔ بلوچستان کی خصوصاً دیہی علاقوں سے تعلق رکھنے والی خواتین ان سینکڑوں اقسام کی گھریلو دستکاریوں اور کشیدہ کاری کے نمونوں کو انتہائی محنت، دلچسپی اور انہماک سے تیار کرتی ہیں ان کے ہاتھوں کا ہنر فن کارانہ انداز سے موتی اور دھاگوں سے لاتعداد ڈیزائن اور کتنی ہی کلر اسکیمز سے لاجواب شاہکار تیار کرتا ہے۔ یہاں کے ہنرمندوں کی دستکاریوں کی نہ صرف صوبے اور ملک میں مانگ ہے بلکہ بیرون ملک بھی انہیں برآمد کیا جاتا ہے۔ خاص طور سے خلیجی ممالک میں تو جیسے بلوچی دستکاریوں کا راج ہے۔

> حکومت دستکاروں کو مناسب معاوضہ اور رہنمائی فراہم کرے تو ہمارا ملک یقیناً کثیر زرِ مبادلہ کما سکتا ہے

بلوچستان کی خاص دستکاری کشیدہ کاری ہے جو کپڑے پر بھی کی جاتی ہے اور چمڑے پر بھی، چمڑے پر ہونے والی کشیدہ کاری کو "چکان" کہا جاتا ہے۔ چمڑے پر کشیدہ کاری ایک چھوٹے سے اوزار کی مدد سے کی جاتی ہے جسے "کنڈی" کہتے ہیں۔ اس میں زیادہ تر ریشمی دھاگوں اور جاذب نظر رنگوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جن چیزوں پر یہ دست کاری کی جاتی ہے ان میں مردانہ و زنانہ چپلیں، لیڈیز پرس، عینک کور، مختلف چیزوں کے غلاف وغیرہ شامل ہیں کپڑے پر ہونے والی کشیدہ کاری کو "دوچ" کہتے ہیں۔ یہ کام مکمل طور پر ہاتھ سے کیا جاتا ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ جو خواتین کاری گر یہ کام کرتی ہیں وہ پینسل پیمانے سے کوئی لکیر نہیں لگاتیں، کوئی ڈیزائن نہیں چھاپتیں بلکہ خود سے ڈیزائن تخلیق کرتی ہیں۔ یہ کام زیادہ تر سلک اور اونی کپڑے پر کیا جاتا ہے ان کپڑوں پر دھاگوں سے کشیدہ کاری کے ساتھ ساتھ بڑی تعداد میں شیشے بھی لگائے جاتے ہیں۔ جس سے ان کپڑوں کی خوبصورتی کو چار چاند لگ جاتے ہیں۔

یہ کشیدہ کاری خواتین کے لباس، بیڈ شیٹ، شالوں، دوپٹوں، ٹوپیوں، پرس، ہینڈ بیگز، کشن کے غلافوں، ٹرے کورز وغیرہ بنائے جاتے ہیں ڈیزائن کے لحاظ سے اس کشیدہ کاری کی اور کئی اقسام ہیں جیسا کہ

تارو

اس قسم میں کپڑے پر بہت باریک اور چھوٹے ڈیزائن قریب قریب ہوتے ہیں۔ رنگوں کا انتخاب بڑی مہارت سے کیا جاتا ہے اور شیشے بھی لگائے جاتے ہیں۔

چندن ہار

یہ تقریباً سو سال پرانا ڈیزائن ہے جسے چھاپے کے بغیر محض ذہانت اور عرق ریزی سے بنایا جاتا ہے۔ اس میں کپڑے پر سوتی دھاگے سے کام کیا جاتا ہے۔

پنجہ گل

اس قسم میں کپڑے پر ہاتھ کے پنجے کے برابر گولائی اور مربع شکل کے ڈیزائن ہوتے ہیں۔ ہر ڈیزائن میں چار شیشے ضرور رکھے جاتے ہیں۔ یہ کام زیادہ تر قلات میں ہوتا ہے۔

زری

اس میں زیادہ تر ریشمی دھاگے سے کشیدہ کاری کی جاتی ہے اور موٹے موٹے شیشے لگائے جاتے ہیں۔ یہ ڈیزائن زیادہ تر لورالائی میں بنایا جاتا ہے۔

نوشیشہ

یہ نہایت خوبصورت کشیدہ کاری ہے۔ اسی میں کپڑے پر جو پھول بنائے جاتے ہیں۔ اس کے ہر پھول میں نو شیشے رکھے جاتے ہیں اسی لئے اسے نوشیشہ ڈیزائن کہتے ہیں اس سے زیادہ تر قمیض تیار ہوتی ہیں اور دوپٹے بھی بنائے جاتے ہیں۔ یہ کام زیادہ تر ڈیرہ جمالی میں ہوتا ہے۔

شیراز

اس طرز کی کشیدہ کاری میں بھی زیادہ تر سوتی دھاگا استعمال کیا جاتا ہے۔ البتہ اسے دیدہ زیب بنانے کے لئے چھوٹے بڑے دونوں شیشوں کا استعمال کیا جاتا ہے یہ کام زیادہ تر شالوں پر ہوتا ہے یہ ڈیزائن زیادہ تر ڈیرہ جمالی اور قلات میں تیار ہوتا ہے۔

جوک

یہ کشیدہ کاری زیادہ تر قمیضوں پر کی جاتی ہے اور اس کی بیڈ شیٹس بہت پسند کی جاتی ہیں۔ ہنر مند بلوچی خواتین اس ڈیزائن میں رنگ اور ٹانکے ایسی مہارت سے استعمال کرتی ہیں کہ دیکھنے والا دم بخود رہ جاتا ہے۔ اس میں بھی شیشے لگائے جاتے ہیں۔ یہ کام زیادہ تر فاران، نوشکی، تفتان اور ماشکیل وغیرہ میں ہوتا ہے۔

ان تمام ورائٹیز کے علاوہ کوٹورو، سورانی، جمک وغیرہ بھی انتہائی دیدہ زیب ڈیزائن ہوتے ہیں۔

کشیدہ کاری کے علاوہ قالین بانی کی صنعت بھی بلوچستان میں زمانہ قدیم سے چلی آرہی ہے۔ بلوچستان میں ہنر مند ہاتھ سے نہایت اعلیٰ قسم کے قالین تیار کرتے ہیں جو امراء کے ڈرائنگ رومز کی زینت بنتے ہیں۔ یہ قالین نہایت دیدہ زیب ہوتے ہیں چھوٹے سائز کے بعض خوبصورت قالین فریم میں بند کر کے دفاتر، مہمان خانوں اور گھروں کے دیواروں پر بطور شو پیس بھی لگائے جاتے ہیں۔ ان قالینوں میں موری جل دار، پشین، اصفہانی، بختیاری، موری بخارا، اور کشان تبریز وغیرہ مشہور ہیں۔ اس کے علاوہ یہاں پائیدار اور خوبصورت جائے نماز بھی تیار کئے جاتے ہیں۔ بلوچی خواتین ہاتھ سے دریاں بھی بناتی ہیں اور گھریلو سجاوٹ کی اشیاء بھی "شچی" ایک بالکل روایتی دری نما چیز ہے جس کو بچھانے کے لئے نہیں بلکہ گھر کے بستروں وغیرہ کو ڈھانپنے کے لئے بطور سجاوٹ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ زیادہ خاران اور چاغی میں بنائی جاتی ہے۔ ان علاقوں کی ہنر مند خواتین اون کو پہلے رنگتی ہیں اور پھر لمبائی اور چوڑائی ناپ کر موٹے اونی دھاگوں سے اسے بنتی ہیں۔ قسم قسم کے نقش و نگار بناتی ہیں۔ شچی عموماً ایک مہینے میں تیار ہوتی ہے پھر اسے لپیٹنے کے لئے آس پاس کے گھروں سے سب خواتین اکٹھی ہوتی ہیں۔ یہ ایک قبائلی رسم ہے ورنہ اسے لپیٹنا اتنا مشکل نہیں ہوتا۔ یہ شچی 10 سے بارہ ہزار روپے تک فروخت ہوتی ہے۔ بلوچستان میں دستی کھڈی پر مختلف اشیاء تیار کرنے کا کام بھی کافی عرصہ سے ہو رہا ہے۔ دستی کھڈی مشینوں پر شاندار اور خوبصورت دریاں، اونی کمبل، اونی کپڑا، اونی شالیں اور کاٹن کی شالیں بنائی جاتی ہیں۔ لیکن ان میں سب سے خاص بلوچی شالیں ہیں۔ یہ شالیں بھیڑ کی اون سے بنتی ہیں اور بڑی شان سے پہنی جاتی ہیں۔ یہ فن آج بھی پوری آب و تاب کے ساتھ زندہ ہے۔ گرم اونی شالیں خواتین دوپٹے کے طور پر بھی استعمال کرتی ہیں۔ یہ نہایت دیدہ زیب اور ملائم ہوتی ہیں۔ سادہ شال کے ساتھ خوبصورت نقش و نگار والی شالیں بھی تیار کی جاتی ہیں اس پر ریشمی اور سوتی دھاگوں سے خوبصورت نقاشی کی جاتی ہے۔ شالوں پر تلے سے بھی کڑھائی کی جاتی ہے یہ شالیں مردوں کے ساتھ ساتھ بلوچی عورتیں بھی نہایت مہارت سے بناتی ہیں۔ بلوچستان میں تیار کی جانے والی شالیں پورے ملک میں نہایت ذوق و شوق سے سردیوں میں اوڑھی جاتی ہیں۔ لوگ ایک دوسرے کو تحفوں میں بھی انہیں دینا پسند کرتے ہیں۔ ان کی نفاست اور خوبصورتی کی وجہ سے بیرون ملک بھی انہیں بہت پسند کیا جاتا ہے۔ کھجور کے پتوں سے بنی ٹوکریاں، چٹائیاں اور دیگر آرائشی اشیاء بھی بلوچی دستکاریوں میں نمایاں مقام رکھتی ہیں۔ بلوچی خواتین بڑی نفاست اور نہایت محنت سے کھجور کے خشک پتے اکٹھے کر کے اس سے مختلف اشیاء بناتی ہیں جو پورے ملک میں پسند کی جاتی ہیں۔ بلوچستان میں سنگ مرمر سے آرائشی اشیاء بنانے کا فن بھی اپنے عروج پر ہے۔ چاغی سے نہایت اعلیٰ قسم کا سنگ مرمر نکالا جاتا ہے جسے کاریگر اپنے ہاتھوں سے تراش کر اس پر نقش و نگار بناتے ہیں۔ سنگ مرمر سے ایش ٹرے، باتھ ٹب، میزیں اور ڈیکوریشن پیس بنائے جاتے ہیں جو گھروں اور دفاتر کی زینت بنتے ہیں۔ لکڑی، تانبے، کانسی سے بنے برتن اور آرائشی اشیاء بھی بلوچوں کی ہنر مندی کی امین ہیں۔ مختلف اوزاروں سے یہ ہنر مند مختلف اشیاء پر نہایت باریک نقاشی کرتے ہیں جو دیکھنے سے تعلق رکھتی ہے۔ ہاتھ سے بنے زیورات خصوصاً چاندی کے زیورات سندھی دستکاریوں میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ دھات کو پگھلانے سے لے کر مختلف ڈیزائنوں میں ڈھال کر نقش و نگار بنانے تک کے تمام مراحل بنا کسی مشین کے ہاتھ سے انجام دیئے جاتے ہیں۔ بلوچی جھمکے پورے ملک میں خواتین نہایت ذوق و شوق سے پہنتی ہیں۔ ان زیورات کو بیرون ملک بھی برآمد کیا جاتا ہے۔ وہاں کی مقامی خواتین بھی منفرد نظر آنے کے لئے رغبت سے انہیں پہننے لگتی ہیں۔

بلوچستان کے ہُنر مند نہایت اعلیٰ قسم کے قالین تیار کرتے ہیں جو ڈرائنگ رومز کی زینت بنتے ہیں

غرضیکہ ان دستکاریوں سے بلوچستان کی خوبصورت ثقافت اور روایات جھلکتی ہیں۔ یہاں منفرد ہنر سے آراستہ افرادی قوت موجود ہے۔ ان دستکاریوں سے ہنر مندوں کی محنت، صفائی، حسن تخلیق، فنی مہارت اور جمالیاتی ذوق کا بہ خوبی اندازہ ہوتا ہے۔ اگر حکومت ان دستکاریوں کے فروغ اور دستکاروں کو مناسب معاوضے کی شکل میں رہنمائی فراہم کرے تو یہ دستکاریاں ملک کے لئے کثیر زرِ مبادلے کے حصول کا ذریعہ بن سکتی ہیں۔

واش روم کی تزئین کو بجٹ دوست بنالیں

دلکش ڈیزائن کا ایک پردہ بھی اِسے نئی وضع قطع عطا کردیتا ہے

درخشاں فاروقی

واش روم کی صفائی بنیادی اہمیت رکھتی ہے لیکن اس کے بعد انٹریئر یعنی آرائش وزیبائش کا مرحلہ آتا ہے۔ بجٹ دوست کا مطلب یہ ہے کہ آپ تولیے، لائننگ، اینامل گلاس پینٹ یا اسٹوریج کے لئے لی جانے والی کیبنٹس اور آئینے تک ہر چھوٹی بڑی ضرورت کی چیز کو خریدتے وقت خیال رکھیں کہ یہ بہت مہنگی نہ ہو لیکن مختلف اور تخلیقی انداز کی ہوں۔

ہر سال یا چند سالوں بعد وقتاً فوقتاً گھر کی ہر چیز ٹوٹی پھوٹی ہے یا بدرنگ اور بدوضع ہوتی ہے، دل سے اترتی ہے۔ تولیے لانڈری سے دھلوائے جائیں یا دھوبی سے، یہ بھی رنگ بدلتے ہیں اور پھٹتے بھی ہیں۔ سگھڑ خواتین کچن کی صافیوں اور پونچھے کے لئے پرانے تولیے تراش خراش کے بعد کام میں لے آتی ہیں، یوں واش روم کو نئے تولیوں کی ضرورت پڑتی ہے۔

تولیے کا کپڑا کیسا ہونا چاہئے؟

عام طور پر سفید تولیوں کو بچوں والے گھروں میں پسند نہیں کیا جاتا کہ یہ جلدی گندے ہوجاتے ہیں، یہ خواہ گہرے رنگوں کے ہوں ہر ہفتے تبدیل کرنا ضروری ہیں تاکہ میل کچیل اور جراثیم سے حتی الامکان بچاؤ ہوسکے۔ اس کا کپڑا دبیز ہو تو بہتر ہے یہ اسی قدر جاذب نظر ہوگا۔

تولیے کا ڈیزائن کیسا ہو؟

اگر آپ کھلا کپڑا لے کر اپنے کنبے کی ضرورتوں کے مطابق مختلف پیمائش سے تولیے بنالیں تو زیادہ مناسب ہوگا۔ بازار میں تیار رنگا رنگ تولیے بھی لئے جاسکتے ہیں لیکن کھلا کپڑا نسبتاً سستا پڑتا ہے اس کے بعد سلائی گھر میں ہوسکتی ہے۔ اگر کسی خاتون کو مشین ایمبر ائڈری آتی ہو تو وہ تولیے کی ایک جانب اپنی تخلیقی صلاحیتوں کا اظہار کرسکتی ہیں یا اگر ریڈی میڈ پیٹرن ایپلک کی مدد سے چسپاں کرسکتی ہوں تو وہ کرلیں اور ایسے مختلف تولیوں کو مہمان خانے سے منسلک واش روم میں رکھئے یا پھر تہواروں اور تقریبات کے موقع پر نکالنا بہتر ہوگا۔ آپ کا Towel Rack اس نئی سج دھج کے ساتھ ہنر کاری کا ثبوت دے گا۔

واش روم سادہ ہی ہو تو بہتر ہے

بھرپور سجاوٹ کے لئے پورا گھر موجود ہے، واش روم کو سادہ ہی رکھنا اچھا لگتا ہے۔ اگر آپ Aquatic theme لے کر اس کمرے کو سجائیں گی تو اس کے لئے آپ کو خاصا لمبا چوڑا خرچہ کرنا پڑے گا۔ آرائش سے زیادہ اس کی صفائی پر دھیان دینا ضروری ہوتا ہے تعیشات اور سہولتیں اسی قدر ہوں جو نگاہوں کو بھلی لگیں۔ ان دیواروں کے رنگ اور ان پر بنے آرٹ ورک کو نسبتاً ہلکا ہونا چاہئے۔ اگر بچوں کے واش روم میں ربڑ کے پینگوئن اور دیگر کھلونے نما پرندے رکھے جائیں تو بھلے لگتے ہیں لیکن چھوٹے اور مختصر رقبوں پر مشتمل واش رومز میں بالٹیوں، ڈسٹ بن، لوٹے یا ٹھنگ ڈب کی گنجائش نکل آئے تو بڑی بات ہے۔

> واش روم کو سادہ ہی رکھنا اچھا لگتا ہے
> اگر آپ Aquatic theme لے کر اسے
> سجائیں گی تو لمبا چوڑا خرچہ کرنا پڑے گا

شاور کرٹن بھی ضروری ہے

اگر آپ کے واش روم میں ماربل، اینٹوں یا سرامک کا باتھ ٹب موجود ہے تو آپ اسٹیل کے راڈ کے ساتھ شاور کرٹن آویزاں کرسکتی ہیں۔

ایک وقت میں ایک ہی فرد واش روم استعمال کرسکتا ہے لیکن اگر کبھی کپڑے بھگو کر رکھنے ہوں اور اسی واش روم کو مہمانوں نے بھی استعمال کرنا ہو تو کسی حد تک یہ پردہ بہت سے راز چھپا دیتا ہے۔ اگر جمالیاتی پہلو سے دیکھا جائے تو دلکش رنگوں اور اچھے ڈیزائن کا ایک پردہ ہی واش روم کو نئی وضع قطع اور دلکشی عطا کردیتا ہے۔

صابن مائع شکل میں بھی ہوسکتا ہے

بھینی بھینی خوشبوؤں والے صابن آپ کے مزاج کی رومانویت کو ظاہر کرتے ہیں لیکن صابن دانیوں اور ان کا گھلنا اور استعمال کے بعد ٹکڑوں کی شکل میں رکھا رہنا بدذوقی اور بدسلیقگی کو ظاہر کرے گا کیوں نہ خوبصورت سا ایک ڈسپنسر لے لیا جائے اور اس میں مائع صابن (liquid) کی شکل میں محفوظ رکھا جائے۔ چھوٹے بچوں کو ڈسپنسر کے استعمال کا طریقہ ضرور سکھا دینا چاہئے، کہیں وہ آنِ واحد میں بہت سارا صابن ضائع نہ کردیں۔ خاص کر مہمانوں والے واش روم میں اسے ضرور رکھ دیں، یہ آپ کے ذوقِ سلیم اور جمالیات کا بھرپور اظہار ہوتا ہے۔ کچھ لوگ پرتعیش اشیاء سے بھی متاثر ہوتے ہیں۔

پاؤڈر روم کو ہر لحاظ سے مکمل ہونا چاہئے

خواتین زیادہ نفیس ہوتی ہیں یا مرد؟ اس بحث میں پڑے بغیر زنانہ واش روم کی اپنی ہی انفرادیت ہوتی ہے۔ یہاں نسوانیت جھلکتی ہے اور رومانوی سا احساس بھی دامن گیر رہتا ہے۔ ظاہر ہے کہ خواتین اپنی سلیقہ شعاری گھر کے ہر کونے سے ظاہر کرتی ہیں اور یہ پاؤڈر روم (زنانہ طہارت خانہ) بھی اسی مد میں شمار ہوتا ہے۔ یہاں ہاتھ دھو کر صاف کرنے والے تولیے الگ ہوں تو بہتر ہے کیونکہ مہمان عموماً کھانے کے بعد ہاتھ دھونے اسی خاص سجے ہوئے واش روم میں آتے ہیں تو انہیں آپ کا ذاتی تولیہ (نہانے کے مقصد کے لئے استعمال ہونے والا بڑا تولیہ) کیوں نظر آئے؟ انہیں صرف ہاتھ دھونے کے چھوٹے تولیے دستیاب ہونے چاہئیں۔

روم فریشنر یا خوشبو میں بسی موم بتیاں

واش روم کی ناگواریت ختم کرنے کے لئے تیار شدہ خوشبویات کا استعمال کیا جاتا ہے۔ خوشبودار موم بتیوں کا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر یہ قیمتاً مہنگی ہوں تو سادہ سے روم فریشنر کہیں دیواری سہارے سے آویزاں کئے جاسکتے ہیں لیکن تیز خوشبویات کا استعمال نہ کریں، مقصد صرف ماحول کو مُعطر کرنا ہے اور اس حد تک معتدل ماحول مہیا کرنا ہے کہ جس سے اجنبی، مہمان یا خود آپ کو وحشت محسوس نہ کریں۔ گھر کا ہر کونہ توجہ چاہتا ہے اگر آپ خوشگوار تاثر بحال کرسکیں تو پورا گھر جنت نظیر ہوسکتا ہے۔ دراصل یہی گھر تو آپ کا تعارف مکمل کراتا ہے۔

کچن اسٹیشنری

دیدۂ زیب کراکری، ضرورت ہم سب کی

جنگ ہتھیاروں کے بغیر کیسے لڑی جاسکتی ہے؟ محبت کا اظہار پھولوں اور خوشبوؤں کے تحفے کے بغیر ادھورا سا لگتا ہے اور اپنے کچن کے بارے میں کیا خیال ہے؟ کیا کراکری اور برتنوں کے بغیر آپ کچھ پکا سکتی ہیں؟ زیر نظر تصاویر ملاحظہ کیجیے۔
لکڑی کے خوشنما اور دیدہ زیب برتن، رکابیاں، جو مختلف سائز میں عام طور پر دستیاب ہیں۔ ان میں تواضع کی خاص اشیاء رکھی جاسکتی ہیں مثلاً خشک میوے، چاکلیٹس، بسکٹس، نمکو، گجک، تل کے لڈو یا آپ اپنی پسند کے مطابق جو چاہیں سجا کر پیش کرسکتی ہیں۔
آپ کے گھر میں ایسے کافی مگ ضرور ہوں گے، جن کی رنگت اور خوشنمائی میں ہنوز فرق نہیں آیا ہوگا۔ انھیں ضائع کرنے سے بہتر ہے کہ آپ ان مگوں میں چمچے، کانٹے، چھریاں رکھ سکتی ہیں، جو آپ کے باورچی خانے کی خوبصورتی میں اضافہ کرے گا۔
ہاون دستہ آج بھی ہمارے روایتی باورچی خانوں کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کچھ مصالحے پیسنے کے لیے گرائنڈر یا بلینڈر استعمال نہیں کرنا چاہتیں اور آپ کو موٹا کٹا ہوا مصالحہ درکار ہے تو ہاون دستہ سلیپ پر کہیں سامنے رکھیں، تاکہ بہ وقت ضرورت فوری دستیاب ہوجائے۔

نان اسٹک فرائنگ پین جدید معاشرت اور حفظان صحت کے اصولوں کے عین مطابق کم سے کم روغن سے کھانے پکانے، تلنے وتڑکے لگانے کا سامان مہیا کرتے ہیں، لیکن ان میں پکاتے وقت لکڑی کے چمچے اور ڈوئیاں استعمال کریں اور کسی دھاتی تار سے ان کی صفائی ہرگز نہ کریں۔

آج بھی روایت پسند گھرانوں میں سل بٹہ موجود ہوتا ہے، آپ اپنے کچن میں ایک گوشہ سل بٹے کے لیے مخصوص کرسکتی ہیں، ان دنوں بھی جب کہ فوڈ فیکٹریوں کی وسیع رینج مارکیٹ میں دستیاب ہے، ان تمام سہولیات کے باوجود بعض مصالحے گھر میں ہی پیسے جاتے ہیں اور کھانوں میں ان کا الگ اور اچھوتا سا ذائقہ محسوس ہوتا ہے، پھر کیوں نہ ایسے پکوان بنیں کہ کھانے والے انگلیاں چاٹتے رہ جائیں۔

نوٹ: یہ تمام اشیاء پرانی انار کلی بازار لاہور، اچھرہ کے علاوہ بوہری بازار صدر اور گل پلازہ ایم اے جناح روڈ کراچی کے علاوہ برتنوں کی ہر بڑی مارکیٹوں میں دستیاب ہیں۔

گھر کا باغیچہ جمالیاتی ذوق کا نمونہ ہو

پھولوں کی آرائش میں بھی توازن کا دخل ہوتا ہے

ارم شفیق

دورِ حاضر میں مغربی طرزِ آرائش آپ کو حیران کر دیتی ہے اور یہ احساس ہونے لگتا ہے، مغرب ہم پر کتنا حاوی ہو چکا ہے۔ ہماری تعلیم اور طرزِ زندگی کے مختلف زاویے، ہمارا لباس، دفاتر، زبان اور کھانا پینا سب کے سب مغربی ہو چکے ہیں، لیکن ہم گھر کی اندرونی سجاوٹ کو اگر توازن میں رکھیں تو ماحول کافی منفرد نظر آئے گا۔ اس کے ساتھ گھر کے باغیچے کو منفرد انداز سے سجائیں نہ کہ وہاں پر بھی آبشاریں بنا کر اور بڑے بڑے گلدان رکھ کر جگہ پُر کر دیں۔ اس سے باغیچے کی رونق تو بڑھ سکتی ہے اور وہ بھی مغربی طرز کا دکھائی دے گا، لیکن اس میں وہ تازگی نہیں ہوگی جو روح کی ضرورت ہے۔ اس کا احساس بہت کم ہوگا۔ ایسا باغ ایک ہال کا نمونہ بھی پیش کر رہا ہوتا ہے۔

باغیچے کی رونق ہمیشہ درختوں اور پھولوں سے ہی دوبالا رہتی ہے اور ان سے زندگی اور ماحول دوست فضا کا احساس ملتا ہے۔ باغیچوں میں کھلے پھول انسانی زندگی اور شخصیت پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ دنیا جس کو خالقِ کائنات نے انسانی مزاج اور نفسیات سے ہم آہنگ کرنے کے لئے خوبصورت رنگوں سے مزین کر دیا ہے۔ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ مختلف پھولوں کے رنگ اور ان کی خوشبو مختلف انداز میں گھر میں رہنے والوں کے مزاج پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ باغیچوں میں کھلے پھول اور فضا میں مہکتی اِن پھولوں کی منفرد خوشبو، انسانوں کو قدرت کے کرشموں کا نظارہ کرنے کا موقع دیتی ہے۔ باغیچوں میں کھلے رنگ برنگے پھولوں کو دیکھنے سے تازگی کا جو احساس ہوتا ہے اس کی وجہ سے بینائی، جسمانی تھکن، سردرد، کھانسی، خشک جلد اور بالوں کے مسائل میں کمی نمایاں طور پر اہم ہے۔

> زردو پیلے رنگ کے پھول پسند کرنے والے افراد زندگی کے مختلف معاملات میں اُمید کا دامن نہیں چھوڑتے

باغیچوں میں کھلے مختلف رنگوں کے پھول

سرخ پھول

سرخ رنگوں کے پھول محبت اور دل کے حساس جذبات کی عکاسی کرتے ہیں اور لوگوں کو خود بخود اپنی طرف مائل کرتے ہیں اور ان پھولوں کا باغیچے میں ہونا اسے منفرد کرتا ہے۔ اگر ان پھولوں کے تمام پودوں کو باغیچے کے ایک حصے پر لگایا جائے تو باغیچے کا وہ حصہ نمایاں نظر

ئے گا اور دیکھنے والے کی نظریں وہاں ٹھہری نظر آئیں گی۔ سرخ رنگ کے پھول عام طور پر شادی یاہ اور دیگر تقریبات میں استعمال کئے جاتے ہیں اور اگر سرخ رنگ کے پھول تھوڑے فاصلے پر گائے جائیں تو ان سے بھی باغیچے کی رونق دوبالا رہتی ہے۔ جو لوگ زیادہ سرخ رنگ کے پھول پسند کرتے ہیں اور ان کے درمیان زیادہ وقت گزارتے ہیں ان کی سوچ اور خیالات میں انتشار ہوتا ہے اور وہ دوہری شخصیت کے حامل ہوتے ہیں۔ وقت اور حالات کے مطابق خود کو ڈھال لیتے ہیں۔

سفید پھول

سفید رنگ کے پھول باغیچے میں توازن کی علامت ہوتے ہیں۔ سفید رنگ کے پھول ماحول کو پرسکون بناتے ہیں۔ اگر باغیچے میں گہرے اور زیادہ رنگوں کے پھول ہوں تو ان میں سفید رنگ اپنی نمایاں حیثیت رکھتا ہے اور باغیچے میں تسلسل کو برقرار رکھتا ہے۔ سفید رنگ کے پھولوں کو پسند کرنے والوں کی فطرت بہت پُرسکون ہوتی ہے۔ وہ ہر معاملے کو آرام اور آہستگی سے انجام دیتے ہیں۔

زرد اور پیلے پھول

ان رنگوں کے پھول دیکھنے والوں کو اپنی طرف مائل کرتے ہیں۔ باغیچے میں پیلے رنگ کے پھولوں کی موجودگی امید اور تفریح کے تصور کو پروان چڑھاتی ہے۔ ایسا نہیں کہ پیلے رنگ کے پھول باغیچے میں زیادہ رونق نہیں لگاتے۔ اگر ان کو ایک جگہ اکھٹا کر کے لگایا جائے تو یہ اچھے لگتے ہیں یا سرخ اور سفید رنگوں کے امتزاج کے ساتھ ان کو ملا کر لگایا جائے تو یہ ان میں اپنی منفرد حیثیت برقرار رکھتے ہیں۔ عام طور پر زرد اور پیلے رنگ کے پھولوں کو پسند کرنے والے لوگ زندگی کے مختلف معاملات میں امید کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑتے۔

کاسنی پھول

اس رنگ کے پھول باغیچے میں گرم جوشی پیدا کرتے ہیں اور ان کی موجودگی دوسرے پھولوں کے رنگوں کو اُبھارنے میں مدد دیتی ہے۔ مثلاً اگر نارنجی رنگ کے پھولوں کو سفید رنگ کے پھولوں کے ساتھ ساتھ لگایا جائے تو منفرد نظارہ پیش کریں گے۔ نارنجی رنگ کے پھول انسانی شخصیت اور موڈ پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ عام طور پر نارنجی رنگوں کے پھولوں کو پسند کرنے والے لوگ خوش مزاج ہوتے ہیں۔

نیلے اور آسمانی پھول

نیلے اور آسمانی رنگ کے پھول باغیچے میں قدرتی نظاروں کا لطف دوبالا کر دیتے ہیں۔ نیلے رنگ کے پھول ماحول کو پُرسکون ظاہر کرتے ہیں۔ اگر پیلے رنگ کے پھولوں کو سفید رنگ کے پھولوں اور پیلے پھولوں کے ساتھ لگایا جائے تو باغیچے میں تسلسل کا احساس ملے گا۔ نیلے رنگ کے پھولوں کو پسند کرنے والے لوگوں کا مزاج دوستانہ ہوتا ہے۔ یہ ٹھنڈے مزاج کے ہوتے ہیں اور پیلے رنگوں کے پھول باغیچے میں وسعت کا احساس دلاتے ہیں۔

نارنجی اور ارغوانی پھول

نارنجی اور ارغوانی رنگ کے پھول نگاہوں کو بھلے تو لگتے ہیں مگر سارے باغیچے میں ان رنگوں کے پھول لگا لینے سے فضا پرسکون نہیں رہتی۔ ماحول میں ناخوشگواریت کا احساس ہونے لگتا ہے۔ تیز دھوپ میں آنکھوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان پھولوں کو سفید اور پیلے رنگوں کے پھولوں کے درمیان لگایا جائے تو اچھا احساس ملتا ہے۔ عام طور پر اورنج رنگ افراد کے رویے میں تلخی کو ظاہر کرتا ہے۔

قدرت نے اپنے حسن کے کرشمے کا ایک نمونہ پھولوں کو بے شمار رنگوں سے نواز کر دکھایا ہے، جو انسان کی دسترس اور پہنچ سے بہت بڑھ کر ہے۔ بہار کی آمد کے ساتھ باغیچوں میں رونق آ جاتی ہے، ہر طرف قدرت کا انوکھا نمونہ پیش کرتے ہیں یہ پھول ...

ہر سال بہار کی آمد پر بڑے پیمانے پر مختلف باغات میں پھولوں کی نمائشیں لگائی جاتی ہیں، لوگوں کی گرم جوشی اور ان تقریبات کو سجانا اس بات کا ثبوت ہے کہ پھول چاہے کسی بھی رنگ کا ہو اس میں خوبصورتی ہوتی ہے اور دیکھنے والے کی نظر خود بخود اس پر ٹھہرتی ہے اور ان پھولوں کو ملا جلا کر لگایا جائے تو وہ تسلسل کا احساس بھی بھلا لگتا ہے۔

اور چاہئے نگہبانی بھی

گھر کے لگائے باغیچے میں پھولوں کی حفاظت ہمارا فرض ہوتا ہے۔ ان کو بروقت کھاد، پانی اور مناسب درجۂ حرارت فراہم کرنا ضروری ہے یہی نہیں کیڑوں سے بچانے کے لئے دوا کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔ پھول بڑے نازک ہوتے ہیں، یہ بالکل شیر خوار بچے کی طرح ہوتے ہیں، جنہیں ہمارے شفقت اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ گملوں میں اُگ آنے والی خودرو جھاڑیاں صاف کرنا اور صفائی کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔

غرضیکہ یہ موسمی ہوں اور کسی بھی رنگ کے ہوں مناسب نگہداشت سے اچھے لگتے ہیں اور ایک اچھا سجا ہوا باغیچہ گھر کے افراد کے ماحول کو خوشگوار بناتا ہے۔

> باغیچوں میں کھلے پھول، فضا میں مہکتی خوشبو انسانوں کو قدرت کے کرشموں کا نظارہ کرنے کا موقع دیتی ہے

کاشی کاری ہمارا ثقافتی ورثہ

جسے دیکھ کر دل میں اپنائیت کے پھول کھلنے لگتے ہیں

کہا جاتا ہے کہ کاشی کاری کا ہنر وسط ایشیاء اور منگولوں کے مقامی دستکاروں نے صدیوں پہلے متعارف کروایا تھا۔ شواہد یہ بھی بتاتے ہیں کہ یہ فن 1200 قبل از مسیح میں ایران میں دریافت ہوا۔ جبکہ چند روایتوں میں مغربی چین کے شہر ''Kashgar'' کا ذکر بھی ملتا ہے۔

جنوبی پنجاب صوفیائے کرام کے مزارات، سوہن حلوے کی وجہ سے تو بے پناہ شہرت رکھتا ہی ہے، لیکن یہ نیلے رنگ کے برتن بنانے والوں کا ثقافتی مرکز بھی ہے۔ ملتان میں اس قدیم ہنر کا اپنا ایک الگ اسٹائل ہے۔ استاد محمد عالم جیسے ہنر مند 50 برس سے اِس ہنر کے تحفظ و فروغ میں سرگرم عمل ہیں۔ اُن کا ادارہ اس ہنر کی مہارت سیکھنے میں دلچسپی رکھنے والے طالب علموں کو شارٹ کورسز بھی کرواتا ہے۔ ادارہ شہر کے مضافاتی علاقے میں واقع ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اِن برتنوں کے خریداروں میں کمی ہوتی جارہی ہے۔

نثر پور بھی کاشی کے کام کے حوالے سے خاص شہرت کا حامل ہے۔ درگاہ پیر جوڑیل شاہ جیلانیؒ دراصل نثر پور اور ملتان کے کاشی کاروں کی اجتماعی محنت و کاریگری کا بے مثال نمونہ ہے۔ یہاں کی کاشی کاری کا ہنر آپ درگاہ حضرت لعل شہباز قلندرؒ، سچل سرمستؒ، بھٹ شاہ (درگاہ شاہ عبداللطیف بھٹائیؒ و مسجد)، درگاہ مخدوم نوحؒ ہالا، سندھ میوزیم، سرکٹ ہاؤس حیدرآباد، (گورنر ہاؤس، موہٹہ پیلس کراچی)، مڈوے ہوٹل سپر ہائی وے، مسجد سردار صحبت خان بلوچستان، جامع مسجد خضدار، شاہ جہاں مسجد ٹھٹھہ میں دیکھ سکتے ہیں۔ یہاں اس ہنر کو باقاعدہ صنعت کی حیثیت سے تسلیم کروانے میں کاشی کے کاریگر مشتاق احمد کا اہم کردار بتایا جاتا ہے۔

صوبہ سندھ کا شہر ہالا جہاں برصغیر بھر میں دستکاری، سیرامکس، ٹائلز، لکڑی کے کام، پرنٹنگ، اجرک، کھادی اور سوسی کی بدولت اپنی ایک منفرد شناخت رکھتا ہے، وہیں نیلے رنگوں سے مزین نفیس برتن بنانے کا گڑھ بھی ہے۔ ملک کے دوسرے شہروں کی طرح اب یہاں بھی کاشی کاری گاؤں دیہاتوں کے کمہاروں کا قدیم ہنر نہیں رہی بلکہ ''کالج آف ڈیزائن ہالا'' میں زیرِ تعلیم طالب علم ہاتھ کے دوسرے ہنروں کی طرح کاشی کاری بھی سیکھ رہے ہیں۔ یہاں کے نوجوانوں میں قدیم فن سیکھنے کی ترغیب دینے کا سہرا اس کالج کے پرنسپل عبدالفتح داؤد پوتا کے سر جاتا ہے۔

پاکستان ہینڈی کرافٹ پی آئی ڈی سی، کراچی میں واقع ہے۔ یہاں پاکستان بھر کا ثقافتی ورثہ نظر آتا ہے۔ کاشی کاری کے نادر نمونے بھی دستیاب ہیں۔ جبکہ پاکستان بھر کے تمام بڑے شہروں میں موجود ہینڈی کرافٹ کی دکانوں پر بھی آپ کو کاشی کاری کے نایاب نمونے بآسانی مل جاتے ہیں۔ تو پھر کیوں نہ اس مرتبہ عید کے موقع پر گھر کے ماحول کو ثقافتی رنگوں کی دھنک سے سجا لیا جائے اور اپنائیت کی مہک کو کچھ اس طرح محسوس کیا جائے کہ دل کے تار بجنے لگیں، لبوں پر مسکراہٹیں بکھرنے لگیں۔

15 منٹ میں ہو سکتی ہے گھر بھر کی صفائی

اُٹھیں ذرا ہمت کریں، رمضان المبارک کی آمد ہے

یوں تو ہر دس بارہ روز بعد گھر کے کونے کونے کی صفائی کی جاتی ہے، مگر خصوصاً جب عبادتوں کے خاص مہینے آئیں تو ہر خاتون چاہتی ہے کہ صفائی کے جھمیلوں سے نبٹ جائے۔ صفائی یوں بھی نصف ایمان ہے۔ ہمارا مذہب بھی پاک و صاف زندگی اور بہتر ماحول کی اہمیت پر زور دیتا ہے۔ بعض کاموں کو کل پر اٹھا رکھنے سے کہیں بہتر ہے کہ آج اور ابھی مکمل کرلیا جائے تاکہ بڑے جھنجھٹوں سے نجات مل جائے۔

1۔ ویکیوم کلینرز کے بیگ کی صفائی

مثال کے طور پر گھر میں استعمال ہونے والے ویکیوم کلینرز کے بیگ کی صفائی کے لئے سارا دن ہرگز درکار نہیں ہوتا، صرف 10-5 منٹ کافی ہیں۔ کیا آپ برسوں اس کی صفائی نہیں کریں گی اور اگر کہیں اچانک مشین نے کام کرنے سے معذوری ظاہر کردی تو، ہزاروں روپوں کی مشین ناکارہ کرنے سے بہتر ہے کہ 30 سیکنڈز میں کچرے کا ذخیرہ کرنے والا بیگ صاف کرلیا جائے اور اگر disposable بیگ منسلک کیا گیا ہو تو ویکیوم کے سوراخ پر ٹیپ لگا کر اس بیگ کی صفائی کی جائے۔ اس طرح گرد و غبار اُڑ کر آپ کے چہرے کو آلودہ نہیں کر سکے گا۔ مشین کی خریداری کے وقت آپ کو اس کے استعمال سے متعلق ایک کتابچہ ملتا ہے، جس پر صفائی سے متعلق بیشتر ہدایات درج ہوتی ہیں اس کا مطالعہ ضرور کریں۔ اگر اس پر درج ہو کہ اسے دھویا جا سکتا ہے تو کچرا صاف کرکے اس بیگ کو دھولیں اور re attach کرلیں۔ اگر گھر میں چھوٹے بچے یا پالتو جانور بھی ہوں تو کپڑے والے بیگ کی صفائی ماہانہ، پندرہ روزہ یا ہفتے کا معمول بنالیں۔

2۔ کیڑے مار اسپرے

گرمیوں میں چھپکلیاں اور دوسرے کیڑے مکوڑے تو نکلیں گے۔ اگر یہ حشرات الارض انسان کو نقصان نہ بھی پہنچائیں پھر بھی ان سے بچے اور خواتین خوفزدہ رہتے ہیں۔ کوئی بھی اپنے گھر میں ان کی پناہ گاہ نہیں بنانا چاہتا۔ ایسے تاریک اور کونے کھدروں میں کیڑے مار ادویات ان کی شیشیوں پر درج ہدایات کے مطابق اسپرے کریں۔ اگر ان میں سے کسی ایک کیمیائی دوا میں مٹی کا تیل شامل کرنے کی خصوصی ہدایت درج ہو تو بہت احتیاط سے ان کا استعمال کریں۔ خود دستانے پہنیں، کمرے سے چھوٹے بچوں اور کھانے پینے کی ہر چیز الگ کردیں۔ کم از کم ایک گھنٹے تک اس کمرے یا کچن کو بند کردیں۔ ناک اور چہرہ لپیٹ کر کیڑے مار آپریشن کریں اور بعد میں کیبنٹوں اور سلیب کو جراثیم کش محلول سے صاف کریں۔

3۔ ٹوسٹر کی صفائی

کیونکہ ہم روزانہ صبح اس چھوٹی سی مشین میں بریڈ ٹوسٹ کرتے ہیں، جس کے نتیجے میں بہت سارا چورا ٹوسٹر کی نچلی سطح اور اطراف میں جمع ہوجاتا ہے۔ اگر ہم روزانہ اس کو صاف نہ کریں تو اگلے روز ان کرمبس کے گرم ہوتے ہی مخصوص Smell آنے لگتی ہے جو کسی بھی طرح سے ہماری خوش ذوقی یا مہارت کی عکاسی نہیں کرتی بلکہ اسے خاتونِ خانہ کی بدسلیقگی کہا جاتا ہے۔ Crumb Tray کو جھاڑ کر صاف ستھرے کپڑے سے پونچھ لینے سے بھی آسانی سے صفائی ہوجاتی ہے اور اگر آپ ڈش سوپ کی مدد سے اسے نم کرکے صاف کرنا چاہیں تو یہ طریقہ بھی ٹھیک ہے۔ اس کے علاوہ ٹوسٹر کو الٹا پلٹ کر trash کو ضائع کردیں۔ ڈبل روٹی کے سوکھے ذرات الگ ہوجائیں گے اور اگلی مرتبہ ٹوسٹ بناتے وقت کسی Smell کا احساس نہیں ہوگا۔

4۔ پنکھوں کے بلیڈز صاف کرنا

یہ بھی صرف 15 منٹ کا کام ہے نہ کرسکیں تو ہفتوں یا مہینوں ٹلتے رہیں گے، لیکن ذرا تھوڑا غور کریں ان میلے کچیلے بلیڈز پر مہمانوں کی نظر پڑ جائے تو کتنی سبکی ہوگی اور یہی نہیں پنکھا تیز رفتاری سے چلے تو اس کے بلیڈز پر جمی گرد اُڑ کر گھر کی فضا کو مکمل طور پر آلودہ کرسکتی ہے، وہی گھر جسے آپ نے بہت توجہ سے سجایا سنوارا ہوا۔ اپنے کنبے کو sinus، الرجیز اور انفیکشنز سے بچانے کے لئے پنکھا بند کرکے فرش پر صوفوں یا بستر پر کوئی پرانا اخبار یا چادر بچھا دیں۔ اب کسی اسٹول، کرسی یا فولڈنگ زینے پر چڑھ کر پہلے صاف کپڑے سے بلیڈز صاف کریں۔ اب ایک بوتل پانی بھریں اور اس میں سفید سرکہ دو کھانے کے چمچ کے برابر شامل کرکے پنکھے کے بلیڈز پر چھڑکاؤ کریں اور باری باری تینوں بلیڈز صاف کرلیں۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ Step ladder پر چڑھ کر ایک بلیڈ کو صاف کر چکیں تو اس پر پرانا تکیے کا غلاف چڑھا دیں تاکہ صاف ہونے والا بلیڈ دوسرے بلیڈز کی گرد سے آلودہ نہ ہو سکے۔ اسی طرح لائٹ فکسچر کو بھی صاف کیا جا سکتا ہے۔

تیسرا طریقہ پنکھا صاف کرنے والے طویل سائز کے ڈسٹر کی مدد سے صفائی کرنا ہے۔ مرکزی شاہراہ اور پُر ہجوم علاقوں کے مکینوں کو ہر ہفتے یا پندرہ دن میں پنکھوں کی صفائی کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔

گرمی کا ٹانک تربوز

90% پانی پر مشتمل یہ پھل پیاس بُجھانے کا قُدرتی ذریعہ ہے

ارم شفیق

یہ ایک مشہور و معروف اور ہر دل عزیز پھل ہے۔ جو پاکستان، ہندوستان اور افغانستان کے ریتلے علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کی بیلیں ہوتی ہیں اور اونچائی زیادہ نہیں ہوتی، زمین کے ساتھ ساتھ یہ چلتی ہوئی بیلیں دل آویز دکھائی دیتی ہیں۔ تربوز کا رنگ اوپر سے سبز ہوتا ہے۔ کچی حالت میں اس کے گودے کا رنگ سفید ہوتا ہے اور پکنے کے بعد سرخ ہو جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ شیریں ہوتا ہے، جس کی وجہ سے اسے پوری دنیا میں ذوق و شوق سے کھایا جاتا ہے۔

تربوز میں تقریباً 90 فیصد تک پانی موجود ہوتا ہے۔ موسم گرما میں جب سورج سوا نیزے پر ہوتا ہے اور غضب کی گرمی پڑتی ہے تو پیاس کی شدت کا احساس ستاتا ہے، ایسے میں تربوز نہ صرف پیاس بجھاتا ہے بلکہ گرمی کی شدت کے احساس کو بھی کم کرتا ہے اور جسم کو توانائی اور فرحت بخشتا ہے۔ بعض لوگ یہ گمان کرتے ہیں کہ تربوز کا زیادہ استعمال ہیضے میں مبتلا کر سکتا ہے یا پھر تربوز کھانے کے بعد پانی پینا نقصان دہ ہے، یہ مفروضہ غلط ہے۔

تربوز میں پائے جانے والے غذائی اجزا

فولاد، فاسفورس، روغنی اجزاء، پوٹاشیم، نشاستہ، فائبر، سوڈیم اور کیلشیم کے علاوہ تربوز میں تمام وٹامن معقول مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

تربوز کے فوائد

تربوز میں چونکہ 90 فیصد پانی ہوتا ہے اس لئے یہ جلد ہضم ہو کر قوت و توانائی بخشتا ہے۔ تربوز میں وٹامن C ہوتا ہے جو بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے جسم میں بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی استعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔

تربوز میں گلوکوز کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے، اس لئے قوت و توانائی حاصل کرنے کے لئے پانی میں گلوکوز پاؤڈر ڈال کر پینے سے بہتر ہے کہ تربوز کھایا جائے۔ اس کا مزاج سرد ہوتا ہے۔ یہ موسم گرما کی شدت اور لو کے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔

- اس کا استعمال قبض کُشا ہے۔ متواتر دس دن کھانے سے پیٹ کے سدّوں سے نجات ملتی ہے۔
- اس پر کالی مرچ، زیرہ اور نمک پیس کر چھڑک کے کھایا جائے تو نہ صرف لذت میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ ہاضمے کی بہترین دوا بن جاتی ہے۔ معدہ اپنا کام بہتر طریقے سے کرنے لگتا ہے اور بھوک چمک اٹھتی ہے۔
- کسی بیماری کی وجہ سے مثانے میں تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہو تو تربوز کا استعمال نہایت مفید ہے۔ تربوز کا استعمال ٹائیفائیڈ میں بھی مضر نہیں۔ اسکنجبین کے ہمراہ تربوز استعمال کرنا یرقان کے لئے مفید ہے۔ اسی طریقے سے استعمال کرنے سے مثانے کی پتھری ریزہ ریزہ ہو کر نکل جاتی ہے۔
- جس شخص کو بار بار پیاس لگتی ہو اور وہ پانی پینے سے سیر نہ ہوتا ہو تو تربوز کا استعمال اس کے دل کو فرحت بخشتا ہے اور پیاس کی طلب کو مٹا دیتا ہے۔ اسی طرح متلی اور قے کی کیفیت میں بھی تربوز کھانا مفید ہے۔
- یہ ہائی بلڈ پریشر کا مؤثر علاج ہے۔ تربوز کے جوس میں ایک عدد لیموں کا رس ملا کر دن میں دو بار استعمال کریں۔ اس کے استعمال سے خون پتلا ہوگا اور دباؤ کم ہو جائے گا۔ جس سے بلڈ پریشر میں کمی واقع ہو جائے گی۔ اس کے جوس میں انار کا جوس ملا کر پینے سے دل کی بے قاعدہ دھڑکن میں فائدہ ہوتا ہے۔

یہ ہائی بلڈ پریشر کا مؤثر علاج ہے۔ تربوز کے جوس میں ایک عدد لیموں کا رس ملا کر دن میں دو بار استعمال کریں

- سر کا درد اگر گرمی کی وجہ سے ہے تو ایک گلاس تربوز کے رس میں مصری ملا کر نہار منہ پئیں۔ چند روز میں افاقہ ہو جائے گا۔ یہ خون کی کمی اور فسادِ خون میں بھی نہایت مفید ہے، یہ خون میں سرخ ذرات پیدا کرتا ہے، چہرے کی پیلاہٹ اور نقاہت ختم کرتا ہے۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لئے اس کی افادیت مسلمہ ہے۔

تربوز کا شربت

تربوز کا شربت بنانے کے لئے سرخ پکے ہوئے تربوز کا رس نکالئے۔ ایک کلو رس میں آدھا کلو چینی ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور متواتر چمچ ہلاتی رہیں۔ گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔ یہ شربت پیاس کی شدت کو حد درجہ کم کرتا ہے۔

تربوز کے بیج

تربوز کے بیج بھی مفید ہوتے ہیں۔ تربوز کے بیج کا چھلکا اتار کر کوٹ کر پانی میں ملا کر پینا دل کے لئے بے حد مفید ہے۔

تربوز کا اسکرب، انوکھی ترکیب

تربوز کے چھلکے ضائع نہ کریں، ہماری جلد کو فائبر کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ تربوز کے چھلکے میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ تربوز کے چھلکے باریک پیس لیں اور ان میں تھوڑا سا آٹا ملا لیں اور اسے اسکرب کی طرح چہرے پر آہستگی سے ملیں، جلد شگفتہ اور چمکدار ہو جائے گی۔

تربوز کے جوس کا چہرے پر کمال

جہاں تربوز کا استعمال ہماری اندرونی بیماریوں کو ختم کرتا ہے وہاں چہرے کی دلکشی بڑھانے میں بھی معاون ہے۔ اس کے جوس کو آئس کیوبز میں جما لیں۔ اگر آپ چاہیں تو اس جوس میں پودینے کا عرق بھی ملا سکتے ہیں۔ یہ ایک بہترین لوشن بن جائے گا۔ پھر اس کیوب کو چہرے پر آہستہ آہستہ پھیریں۔ دس منٹ بعد سادہ پانی سے منہ دھو لیں۔ چند دنوں میں رنگت نکھر آئے گی اور جلد پر موجود داغ دھبوں اور دانوں کے نشانات ختم ہو جائیں گے۔

سُرمہ لگانا سُنّت، روایت اور سنگھار بھی

مگر اِسے ہمیشہ مُعتبر جگہ سے خریدا کیجئے

فریدہ خانم

نبی پاک صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے آج سے صدیوں پہلے ہی اپنے ارشادِ پاک میں فرمایا تھا کہ ”سُرمہ لگایا کرو۔“ طبِ نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم میں آپ کو بہت سی ایسی احادیثِ مبارکہ ملیں گی کہ جن سے آپ کو سُرمے کی افادیت کا پتہ چلے گا۔ آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے تمام اعمال اور فرامین ایسے ہیں جن پر عمل کرنے میں ہی امت کی فلاح و بہبود ہے۔ احادیث کے مطالعہ سے ثابت ہوتا ہے کہ محبوب خدا حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم رات کو دو سلائی سُرمے کی پہلے دائیں آنکھ میں پھر دو سلائی بائیں آنکھ میں پھر ایک ایک سلائی دونوں آنکھوں میں ڈالتے تھے۔

زمانہ قدیم سے سُرمے کو آنکھوں کی خوبصورتی کے لئے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ مصری عورتیں اپنی آنکھوں کو خوبصورت بنانے کے لئے سُرمہ لگایا کرتی تھیں۔ سُرمے کے بے شمار طبی فوائد ہیں لیکن اس پر بات کرنے سے پہلے بہتر ہے کہ آپ کو سُرمے کے بارے میں بتایا جائے کہ دراصل یہ کیسا جزو ہے اور کہاں سے آیا ہے اور اس کی دیگر تفصیلات کیا ہیں۔

سُرمہ کیا ہے؟

سُرمہ ایک سیاہ رنگ کا نہایت چمکدار پتھر ہے۔ یہ قدرتی کانوں میں پایا جاتا ہے۔ تحقیقات کے مطابق سُرمے میں معمولی سی گندھک بھی شامل ہے۔ پاکستان میں سُرمے کا پتھر چترال، کوہستان اور باجوڑ کے علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ دنیا کا بہترین سُرمہ چترال اور اصفہان میں ملتا ہے۔

سُرمے کی اقسام

طبی لحاظ سے سُرمے کا مزاج دوسرے درجے میں سرد اور تیسرے درجے میں خشک ہے۔ سُرمے کی ایک قسم ”سُرمی“ کہلاتی ہے جس میں سلفر (گندھک) اور زنک (جست) شامل ہے۔ سُرمے کی ایک قسم ”سُرمہ سفید“ ہے۔ لوگ غلط فہمی اور معلومات نہ ہونے کی وجہ سے اسے سُرمہ سمجھتے ہیں حالانکہ یہ سُرمہ ہے ہی نہیں، یہ تو آنکھوں کا دشمن اور نہایت نقصان دہ ہے۔ یہ تو سنگِ مرمر کی ایک قسم ہے، بھلا سنگِ مرمر کو آنکھوں جیسی نازک عضو میں کیسے لگایا جاسکتا ہے؟ لیکن بہت سے لوگ معلومات لئے بغیر اسے استعمال کر کے ناقابلِ تلافی نقصان اٹھاتے ہیں۔

سُرمے کو بناتے وقت اسے اتنا زیادہ کھرل یعنی پیسا جاتا ہے کہ اس کی چمک ختم ہوجاتی ہے اور اس کے نقصان دہ اجزاء بار بار کی رگڑ سے ضائع ہوجاتے ہیں اور ان میں ایسی صلاحیت پیدا ہوجاتی ہے کہ یہ ہماری آنکھوں کے لئے یوں سمجھیں کہ بہت سے مسائل اور بیماریوں میں شفائی اثرات کا حامل ہوجاتا ہے۔ سُرمہ آنکھوں کی جھلیوں اور پردوں پر اپنے شفائی اثرات ڈال کر مختلف امراض سے نجات کا باعث بنتا ہے لیکن یہ سب فوائد اصل سُرمے سے ہی ممکن ہیں۔

ضرر رساں سُرمے کے متعلق حکومت کا اقدام

ماہرین کا خیال ہے کہ سادہ سُرمہ سے صحت خراب ہوتی ہے کیونکہ اس میں لیڈ (سیسہ) اور آکسائیڈ موجود ہوتا ہے جو آنکھوں کے لئے مضر ہے۔ 1971ء میں حکومت نے یہ حکم بھی دیا تھا کہ سُرمہ میں لیڈ کا تناسب کم ہونا چاہئے اور اس بناء پر سُرمہ کے لائسنس جاری کیئے گئے۔ اب لیڈ کی مقدار کو کم کرنے کے لئے پتھر کو عرقِ گلاب میں ڈبویا جاتا ہے۔ اس عمل سے لیڈ الگ ہوجاتا ہے۔ اس عمل کو سات بار دہرایا جاتا ہے۔ اس کے بعد پتھر کو خشک کر کے پیس لیا جاتا ہے۔

سُرمے کی افادیت کے بارے میں چند احادیثِ مبارکہ

حضرت عبداللہ بن عباسؓ روایت فرماتے ہیں کہ رسول پاک صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشادِ گرامی ہے کہ تمہارے سُرموں میں سے بہترین اثمد ہے۔ یہ بینائی کو روشن کرتا ہے اور بال اگاتا ہے۔ یہی روایت احمد ترمذی، الحاکم اور ذہبی نے سالم بن عبداللہ رضی اللہ عنہ سے بھی بیان کی جسے انہوں نے اپنے والدِ محترم سے سنا۔

حضرت بریرہ رضی اللہ عنہم روایت کرتی ہیں کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا ”تین چیزیں بینائی میں اضافہ کرتی ہیں اثمد کا سُرمہ، سبزے کو دیکھنا اور خوبصورت چہرے کا دیدار“ حضرت عبداللہ بن عباسؓ نے بیان کیا کہ ”نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے پاس ایک سُرمہ دانی تھی جس میں سے وہ ہر ایک آنکھوں میں تین مرتبہ لگایا کرتے تھے۔“ (ابنِ ماجہ)

ابوداؤد کی روایت کے مطابق سُرمہ لگانے کا سب سے اچھا اور مفید طریقہ یہ ہے کہ اسے لگانے والا طاق سلائیاں ہی لگائے۔

یہ تو تھیں چند احادیثِ مبارکہ جن سے سُرمے کی افادیت ثابت ہوتی ہیں۔ سنتِ پاک پر عمل کرنے کے دوہرے فائدے ہیں، ایک تو ثواب کا ثواب اور دوسرا آنکھوں جیسی قیمتی اور بے مثل دولت کی حفاظت۔

سُرمہ آنکھوں کی جھلّیوں اور پردوں پر شِفائی اثرات ڈال کر مختلف امراضِ سے نجات کا باعث بنتا ہے

سُرمے کے طبی فوائد

زخموں میں شفاء

اگر زخموں پر سادہ پسا ہوا سُرمہ چھڑکا جائے تو زخموں سے خون بہنا بند ہوجاتا ہے، جلدی بھر جاتے ہیں اور گلنے سڑنے سے بھی بچ جاتے ہیں۔

چیچک کے داغ

اگر چیچک نکل رہی ہو تو اس دوران چہرے اور رخسار پر سُرمہ لگائیں۔ سبز دھنیے کے پانی اور کافور میں سلائی ڈبو کر سُرمہ آنکھوں میں لگائیں۔ آنکھوں اور چہرے پر چیچک کے چھالے اور زخم سے محفوظ رکھتا ہے اور اگر چیچک کے زخموں کے لئے جسم پر بھی سُرمہ استعمال کیا جائے تو زخم جلد ٹھیک ہوتے ہیں اور کالے نشان اور دھبے نہیں پڑتے۔

نکسیر پھوٹنا

اگر سُرمے کو پیشانی پر لیپ کردیا جائے تو نکسیر کے لئے شفاء بخش ہے۔ ناک سے بہتا خون رک جاتا ہے لیکن سُرمہ اصل اور کسی معتبر دواخانے سے لیں۔ یہ تو چند فوائد ہیں اور بھی نہ جانے آنکھوں کے کتنے امراض ہوں گے جو کہ (اصلی) سُرمے سے شفاء پاتے ہوں گے۔ سُرمے کا استعمال جن لوگوں نے متواتر کیا انہوں نے اس کے جادو اثر فوائد بھی پائے۔ آج کے دور میں میک اپ کی جدید مصنوعات نے آنکھوں کو بہت نقصان پہنچایا ہے بہتر ہے کہ ہم سادگی سے سنگھار کریں، سنت پر بھی عمل ہو اور آنکھیں بھی صحت مند رہیں۔

انتباہ: سُرمہ ہمیشہ معیاری آؤٹ لیٹ سے خریدیں اور کبھی گھر کا بنا ہوا استعمال نہ کریں۔ بہت احتیاط سے تیاری کے باوجود یہ بینائی کو متاثر کرسکتا ہے

آج کرلیں ہیئر ڈائٹ!

کیونکہ بال عمومی صحت کا بیرومیٹر ہوتے ہیں

اُمِّ حیافاروقی

موسم کوئی بھی ہو، بالوں کی، نگہداشت خصوصی توجہ چاہتی ہے۔ میڈیا نے یہ کام خاصا آسان کردیا ہے۔ پہلے کبھی اتنی آسانیاں نہیں تھیں، مگر گھروں میں بُزرگ خواتین کے ٹوٹکوں اور چٹکلوں کی مدد سے ہر طرح کے بالوں کی دیکھ بھال آسانی سے ہوجاتی تھی۔ مائیں تیل لگا کر کس کے چوٹیاں بناتیں اور بچیاں ان سے کتراتی پھرتی ہیں، لیکن سمجھدار ہوتے ہی لمبے گھنے بال دیکھ کر اپنی ماؤں پر فخر کرتی ہیں۔

بالوں کو آپ کی عمومی صحت کا بیرومیٹر کہا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ یہ ہماری تندرستی یا بیماری کا ہر دو صورتوں میں آئینہ دار ہوتے ہیں۔ نوجوانی میں آپ نے بہت ہی کم کسی کے بال چھدرے یا بوسیدہ دیکھے ہوں گے، البتہ یہ ممکن ہے کہ کسی بیماری یا موسم کے بدلنے پر زیادہ بال گرنے لگیں۔ اگر آپ ایک جیسی غذائیں مسلسل استعمال کرنے لگیں یا آپ نے غذائیت بخش غذائیں لینا چھوڑ دیں، تب آپ کو حیرت انگیز حد تک بالوں کی شکایات کا سامنا کرنا پڑے گا۔ یہ بے رونق، خشک، دوسروں والے اور ہلکے ہونے کی شکایتیں ہوسکتی ہیں۔

ایک صحت مندانہ طرز ڈائٹ، سومشکلات کا حل

پروٹین: غذا میں شامل رکھنے کے علاوہ بالوں کے مخصوص مساج کے لئے پروٹین ٹریٹمنٹ بہت ضروری ہے۔ موسم خواہ کیسا ہی کیوں نہ ہو، مہینے میں کم از کم دو مرتبہ گھریلو ٹوٹکوں کے ذریعے اور دوسرے یا تیسرے مہینے پروفیشنل طریقے سے پروٹین ٹریٹمنٹ لینے سے نہ تو بال وقت سے پہلے سفید ہوتے ہیں اور نہ گنج پن یا چھدرے ہونے کی شکایت ہی لاحق ہوتی ہے۔

> غذائیت بخش خوراک کا استعمال ترک کرنے کے باعث آپ کو بالوں کی مختلف شکایات کا سامنا کرنا پڑتا ہے

آئرن: صحت کو لوہے جیسی مضبوطی درکار ہو تو مؤثر ترین ہیر ڈائٹ یہ ہے کہ آئرن کو خوراک کا بطورِ خاص جزو بنالیں۔ اس وٹامن کی کمی سے بال باریک ہونے لگتے ہیں، یہی غذائی کمی کی ایک اہم نشانی بھی ہے۔

وٹامن C: اس وٹامن کی اِفادیت کون نہیں جانتا۔ آپ لیموں پسند نہیں کرتیں تو سٹرس فروٹس لینے میں کوئی قباحت کیوں ہے؟ مضبوط مدافعتی نظام کے لئے ہی نہیں، دل کی بیماریوں، کینسر اور فالج جیسے مہلک امراض میں یہ فائدہ دیتے ہیں۔ Limonoids ایسا مرکب ہے جو منہ، جلد، بالوں، پھیپھڑوں، سینے، معدے اور بڑی آنت (قولون) کے کینسر سے مقابلے میں مدد گار ہوتا ہے۔ یہ وٹامن بہترین اینٹی آکسیڈینٹس کی خوبیوں سے مالا مال ہے۔ لیموں کو بالوں پر لگایئے تو چمک بڑھتی ہے، بہت روغنی قسم کے بالوں کے لئے بھی اکسیر ہے۔ اس کے علاوہ آئرن کو جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔

وٹامن E: سر کی جلد کے خلیوں کو تقویت دیتا اور دورانِ خون متحرک رکھتا ہے۔

وٹامن B کمپلیکس: عمومی صحت برقرار رکھنے کے لئے توانائی کا بہتر مظہر قرار دیا جاتا ہے۔

جست (Zinc): خشکی جلد کی ہو یا سر کی، دونوں کے لئے اکسیر کہلاتا ہے۔

عمومی اور مجموعی طور پر صحت مند رہنے کے لئے ضروری ہے کہ ذائقے اور خوشبودار کھانوں کے متوالے ہو کر نہ رہا جائے۔ کیفین کی مقدار کو کم کریں اور جنک فوڈ کے نقصانات پر رکھیں نظر، کوئی بھی وٹامن سپلیمنٹ یا اضافی خوراک راتوں رات کرشمے نہیں دکھایا کرتی۔ صبر اور استقلال سے آپ اپنی ہیئر ڈائٹ بہتر بنا کر خود کو دو سے تین مہینے کی آزمائشی مدت دیں پھر دیکھئے کیسے من پسند نتائج نظر نہیں آتے۔ لوگ ٹھہر ٹھہر کر پوچھیں گے یہ آپ کے بال کیا آپ ہی کے ہیں؟

قطر، یہ ہے دُوسرا دوبئی

تو کیوں نہ اِس بار خریداروں کی جنّت کا رُخ کیا جائے

شاہین ملک

قطر الٹرا ماڈرن اسلامی ملکوں کی صف میں کھڑا نظر آتا ہے۔ اسے دبئی کے بعد مقامی و بین الاقوامی سطحوں پر خریداروں کی جنت کہلانے کا اعزاز بھی حاصل ہے۔ متحدہ عرب امارات اور سعودی عربیہ کی سرحد سے جڑا یہ ملک سیاحوں کو ایئرپورٹ پر ہی ٹورسٹ ویزے مہیا کرتا ہے۔ ایسے سیاح جو کینیڈا اور مغربی یورپین ممالک کے علاوہ مشرقی یورپین ملکوں جن میں جاپان، سنگاپور، ملائیشیا، ہانگ کانگ، جنوبی کوریا، برونائی، آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ کے باشندے ہوں، اس سہولت سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ قطر اور عمان کا مشترکہ سیاحتی ویزا بھی ہاتھ کے ہاتھ اور سستے داموں دستیاب ہوسکتا ہے۔ دوحہ قطر کا دارالحکومت ہے۔ قطر خریداروں کے لئے دوسرا دبئی ہے اور مسرّت کی بات یہ ہے کہ یہ دبئی جیسا مہنگا نہیں۔ یہاں آپ بارگیننگ (سودے بازی) کرکے اپنی پسندیدہ رقم کا ڈسکاؤنٹ لے سکتی ہیں۔ یہاں دکاندار بھاؤ طے نہ ہونے پر مایوس لوٹنے والے خریداروں کے پیچھے خود بہ نفسِ نفیس چل کر آتے ہیں اور قیمت خرید سے اپنا نفع منہا کرکے آپ کو خریداری کے لئے ترغیب دیتے ہیں۔ دنیا میں کسی جگہ دکانداروں کا یہ اخلاقی وطیرہ کم ہی دیکھنے میں آئے گا۔

صارفین کے حقوق خواب وخیال کے قصے نہیں

اول تو دکانداروں نے خراب اشیاء کا ڈھیر پہلے ہی الگ کر رکھا ہوتا ہے۔ ایشیائی باشندے اگر اس صندوقچے میں جھانکتے بھی ہیں تب بھی انہیں خبردار کر دیا جاتا ہے کہ اس ڈھیر کی کوئی گارنٹی نہیں بلکہ یہ قابلِ فروخت ہی نہیں ہے۔ اگر کوئی خریدار سرعت رفتاری کا مظاہرہ کرکے خراب مال خرید لے جائے یا دکاندار خریدار پر اس کی خامی واضح نہ کر پائے تو اسے قابلِ واپسی یا بدلنے کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔

مسجد صباح اسٹیٹ

تلواروں کی مہراب، قطر

> مقامی بازاروں میں فلافل، آئسکریم وغیرہ کے علاوہ بھُنے ہوئے Nuts کو شہد ملا کر پیش کرنے کی خوبصورت ثقافت بھی نظر آتی ہے

شاپنگ مالز سے ہٹ کر ہول سیل مارکیٹوں کا رخ بھی کریں

گو کہ شہر میں ایئرکنڈیشنڈ سپر مارکیٹوں کا جال بچھا ہے لیکن دوحہ میں کھلے آسمان تلے (Open air) لگنے والی بازار اور گوشت خریدنے کا تجربہ بے حد اچھوتا ہوگا۔ عمانی مارکیٹ سے آپ چاہیں تو اونٹ، بھیڑیں، بکرے اور مچھلی خرید سکتی ہیں۔

روایتی بازار سُوق کہلاتے ہیں

عربی زبان میں بازار کو سُوق کہا جاتا ہے، یہاں آپ دنیا جہان کی ہر چیز خرید سکتے ہیں، یعنی مصالحے سے لے کر زیورات اور قالینوں سے لے کر گھڑیوں اور خوشبوؤں تک سبھی کچھ۔ بارگیننگ یہاں ہر کسی کے مزاج کا حصّہ بن چکی ہے۔ دکاندار جانتے ہیں کہ خواتین ہی نہیں مرد بھی مول تول اور بھاؤ طے کر کے سودا سلف خریدیں گے۔ ذیل میں ہم قطر کی چند اہم تجارتی مارکیٹوں کا احوال درج کر رہے ہیں۔ ممکن ہے کہ کچھ رہنمائی ہوجائے گی۔

دارالحکومت دوہا

سُوق واکف

دوحہ میں رہنے والے تو گاہے بگاہے اس بازار کے پھیرے لگاتے ہی ہوں گے، لیکن بطور سیّاح آپ یہاں جانے کا تصور ضرور کرلیں۔ اسے اسٹینڈنگ مارکیٹ بھی کہتے ہیں۔ بحیرۂ عرب کے چڑھتے پانی کی لہریں سُوق واکف کی چار دیواری کو چھو کر گزرتی ہے اور کبھی کبھار تو یہ پانی بلّیوں اچھل کر دکانداروں اور خریداروں کو چونکا کر رکھ دیتا ہے۔ اکثر دکاندار یہاں کھڑے رہ

کرتمام دن اپنے سازوسامان کی دیکھ بھال کرتے نظر آتے ہیں۔ شاید اسی لئے اسے Standing Market کہتے ہیں۔

یہاں آپ کو خواتین اور مرد مجسمہ ساز بھی نظر آئیں گے۔ عکاس اور مصور بھی آپ سے تصاویر بنوانے کی درخواست کریں گے۔ دیکھئے ساحل کنارے آباد اس مارکیٹ میں خریداری کرتے کرتے اس ہنرکارانہ سرگرمی سے ضرور لطف اندوز ہوں۔ علاوہ ازیں اس جگہ آپ کو سوئیٹر بننے اور لیسز تیار کرنے کی ماہرین بھی اپنی خدمات پیش کرتی ہوئی نظر آئیں گی۔ مکمل شرعی پردے میں ملبوس خواتین آپ کو لذیز کباب بناتی اور روایتی عرب کھانوں کے ساتھ قہوہ بھی پیش کرتی ہوئی نظر آئیں گی۔ جو افراد کسی خاتون کے ہاتھ کا خوش ذائقہ کھانا تناول فرمانا چاہتے ہوں وہ سُوق واکف ضرور جائیں۔ ایسا بھی نہیں کہ یہاں خریداری کے لئے موجود اشیاء کا تنوع نہ نظر آتا ہو۔ روایتی قطری لباس، پرفیومز، عام برتن، زیورات مصنوعی اور سونے چاندی کے، مصالحے، مقامی مٹھائیوں کے ساتھ چاکلیٹس اور دیگر میٹھی اشیاء، چاول، شہد، میوہ جات اور پھل غرضیکہ کیا چیز ہے جو یہاں موجود نہیں۔
مزے کی بات یہ ہے کہ آپ خوشبوؤں کے بین الاقوامی برینڈز کے ساتھ ساتھ مقامی طور پر تیار کئے جانے والے ایزنشل آئلز کی ورائٹی بھی خرید سکتے ہیں۔ خاص کر ان تیلوں کو بہت نفاست اور اہتمام کے ساتھ خوشنما پیکنگ میں پیش کیا جاتا ہے۔

واکف

بحیرۂ عرب کے چڑھتے پانی کی لہریں سُوق واکف کی چاردیواری کو چُھو کر گزرتی ہیں اور یہاں آنے والوں کو چونکا کر رکھ دیتی ہیں

قطر کے اسکارف نہ خریدے تو پچھتائیں گی

یہ دعویٰ بھی سُوق واکف کی انتظامیہ کا ہے کہ یہاں کے اسکارف بہت خاص ہوتے ہیں۔ ریشمی اور سوتی کپڑے پر مہارت سے گولڈن اور سلور رنگوں کی تارکشی سے سجایا جاتا ہے۔ ان اسکارفس کو عربی زبان میں 'بخنوک' (Bukhnoq) کہا جاتا ہے۔ قطری دوشیزاؤں کے ہاتھوں تیار کئے جانے والے ان اسکارفوں کی مانگ سرحد پار اور قرب وجوار کے دیگر عرب ممالک تک ہے۔

Thobe Al Nashi، عبایا اور Shayla یہ تمام لباس پردہ نشین خواتین میں بے حد مقبول ہیں۔

قہوے کے برتن کچھ کم خاص نہیں ہوتے

عرب باشندے بغیر دودھ والی چائے (قہوہ) کا شوق رکھتے ہیں۔ اس لئے آپ کو ہر دوسرے بازار میں Brass اور لکڑی کے بنے ہوئے خوشنما قہوے دانیاں اور پیالے ملیں گے۔ اسی طرح قطری خواتین بہت نازک سے جیولری بکسز خریدنا پسند کرتی ہیں۔ اس صنعت میں ہنرکاروں نے نہایت باریک بینی سے اشیاء تیار کی ہیں۔

اسنیکس کے طور پر Nuts کھانے کا رواج

مقامی بازاروں میں جہاں آپ کو فلافل، آئسکریم اور دوسری اشیاء ملیں گی وہیں بھنے ہوئے Nuts کو شہد ملا کر پیش کرنے کی خوبصورت ثقافت بھی نظر آئے گی۔

گولڈ سُوق

قطر میں 18 سے 22 کیرٹ کا سونا عام ملتا ہے۔ اس میں بنے ہوئے نیکلس، چینز اور چوڑیاں ہی نہیں بلکہ انگوٹھیاں اور بریسلیٹ بھی دستیاب ہوجاتے ہیں۔ خریداروں کو یہاں اطالوی، بھارتی اور یورپین جیولری بھی دستیاب ہوسکتی ہے۔ مقامی انتظامیہ وزارتِ تجارت ومعیشت کا سختی سے چیک اور بیلنس کا نظام روا رکھتی ہے۔
ناپ تول یا پیمانے میں ڈنڈی نہیں ماری جاتی۔ یہ لوگ شرعی تقاضوں کو ملحوظِ خاطر رکھ کر کاروبار کرتے ہیں۔ دیگر اہم ترین بازاروں میں سُوق الاحمد، سُوق الجبور، سٹی سینٹر، سُوق نصر بن سیف، دوحہ سُوق، سُوق الڈریہ اور ویلیجو مال شامل ہیں۔ ہر بازار اور سینما ہاؤس میں خواتین کے لئے ہفتہ کا ایک دن مخصوص کیا گیا ہے۔ سیکورٹی کے افراد قوانین کی سختی سے پابندی کرتے ہیں۔ خواہ آپ کا ویزہ ختم ہو رہا ہو۔ ایسے کسی مخصوص دن اگر مرد حضرات کسی جگہ چلے جائیں تو انہیں ناکام ہی واپس لوٹنا پڑے گا۔

قطر ایکسچینج

گولڈ سوق

آئسکریم

فلافل

آدھا بیوٹی پارلر!

کہیں اور نہیں کچن ہی میں ہے

کلینزنگ ہوگئی یعنی صفائی کے بعد جلد کے مردہ خلیات بھی اتر گئے اب ضرورت ہے، ٹونرز، فریشنرز اور اسٹرنجینٹس کی تو چلئے فریج کھولئے۔ آپ کا آدھا بیوٹی پارلر تو گھر میں موجود ہے۔

لیموں اور اِس کے پھول

دو کپ پانی میں دو بڑے سائز کے لیموں نچوڑ کر جوس بنالیں اور اسے طویل عرصے تک محفوظ کرنے کے لئے ایک کھانے کا چمچ ٹنکچر آف بینزائن شامل کرلیں اور شیشی میں ہلاکر رکھ لیں۔ جب چاہیں کلینزنگ کے بعد اس قدرتی ٹونر کو استعمال کرلیں۔ یہ نارمل اسکن کے لئے مفید ثابت ہوگا۔ لیموں کے پھولوں سے رنگت صاف کرنے اور اسے نکھارنے والا لوشن بنایا جاسکتا ہے۔ مٹھی بھر لیموں کے پھولوں کو 250 ملی لیٹر پانی میں اُبالنا ہے۔ ٹھنڈا کر کے چھان لینا ہے اور اس میں تھوڑا سا عرقِ گلاب ملا کر فریج میں رکھ دینا ہے۔ چہرے کی کلینزنگ کے بعد اسے 30 منٹ تک لگا رہنے دیں پھر دھولیں۔ کینو کے چھلکے، کینو کھائے چھلکے محفوظ کرلیں دھوپ میں سُکھا کر خشک کرلیں۔ سخت ہوجائیں تو پیس کر پاوڈر بنالیں یہ بہترین گھریلو ابٹن بھی ہے۔ اور اسٹریجنٹ بھی اور تو اور فیس پیک مردہ خلیوں کو اتارنے کا مجرب نسخہ بھی، اسٹریجنٹ کے لئے دو کھانے کے چمچ پاوڈر لے کر تین کھانے کے چمچ عرق گلاب اور اتنی ہی مقدار میں سادہ پانی شامل کرلیں اور اب آنکھوں کو بچاتے ہوئے پورے چہرے اور گردن پر یہ لوشن لگالیں، اسے خشک ہونے دیں پھر نرم ہاتھوں سے اسکربنگ کرکے اتار لیجئے۔ اتارتے وقت سادہ ٹھنڈا پانی استعمال کریں۔ اس سے داغ دھبے بھی ختم ہوں گے اور مسام بھی سکڑیں گے۔ کیل مہاسوں والی بچیاں بھی بے دھڑک استعمال کرسکتی ہیں۔

پورا جسم اُبٹن سے صاف ہوگا

باڈی اسکرب استعمال کرنے میں کبھی بھی پورا دن صرف نہیں ہوتا۔ جب بھی نہائیں یا ہفتے میں ایک بار خاص طور پر باڈی برش کی مدد سے پورے جسم پر اسکربنگ کریں۔ اس کے علاوہ آپ Alovera لگا کر بھی بدن کو نکھار دے سکتی ہیں۔

بھاپ سے مدد لے لیں

اسٹیم جلد کے دوران خون کو تیز کرتی ہے۔ آپ کو گھر میں سوانا باتھ کی ضرورت نہیں اگر فیشیل اسٹیمر آپ کے پاس ہوں یا سادہ دیگچی میں پانی ابالیں اور 30 سیکنڈ تک برداشت کرسکیں تو تولیے سے چہرہ ڈھانپ کر بھاپ لے لیں۔ اگر آپ کی جلد حساس ہو یا سانس کی تکلیف بھی رہی ہو تو اپنے ڈاکٹر سے پوچھ کر یہ عمل کریں بلکہ بہتر یہ ہے کہ پھر بھاپ لینے سے پرہیز ہی کریں۔

کھیرا اور عرق گلاب

یہ بھی تقریباً ہر گھر میں موجود ہوتے ہیں۔ ایک کھیرا چھیل کر تین کھانے کے چمچ عرقِ گلاب میں ملا کر بلینڈر میں پیسٹ بنالیں۔ اور فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیں۔ گرمیوں میں گھر لوٹتے ہی میک اپ اتاریں اور اس ٹونر کو استعمال کرلیں۔ صرف 20 منٹ چہرے پر لگا رہنے دیں پھر سادہ پانی سے چہرے دھولیں چہرے کھل اٹھے گا۔

بہترین اُبٹن oats سے بنتا ہے

یہ ہوم میڈ یعنی گھریلو سطح پر تیار کئے جانے والے ابٹنوں میں سے ایک ہے۔ اسے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ ایک کھانے کے چمچ کے برابر دلیئے کو پیس کر ایک ہی چمچ بادام پسے ہوئے اور ایک چمچ ایلوویرا gel ملا کر آنکھوں کے حصے کو بچا کر پورے چہرے پر لگا لیا جائے اور پانچ منٹ بعد سادے پانی سے رگڑ کر صاف کرلیا جائے۔

بیریز

اسٹرابیریز اور اس کے خاندان کے دوسرے پھلوں سے منفرد قسم کا ٹونر اور فریشر خود تیار کرلیں اور اس کے لئے درکار ہے صرف ایک کھانے کا چمچ شہد، دو کھانے کے چمچ آٹے کی بھوسی، دو کھانے کے چمچ بلینڈ کی ہوئی بیریز، اب ان سب کو ایک پیالے میں ملالیں اور اس پیسٹ کو پورے چہرے پر صرف آنکھوں کو بچا کر لگائیں اور دو سیکنڈ بعد اسکربنگ شروع کردیں۔ بیریز میں چونکہ سٹرس فروٹس کے ایسڈز پائے جاتے ہیں چنانچہ یہ چہرے کے عضلات کو سکیڑیں گے مساموں کی گہرائی تک صفائی بھی کریں گے اور آپ کی جلد جگمگا اٹھے گی۔ اس کے علاوہ فیشل ماسک بھی ٹیوبز میں دستیاب ہوتے ہیں یہ جلد کو کستے بھی ہیں اور کھلے مساموں کو بند کر کے غیر ضروری روغنیات کو زائل بھی کردیتے ہیں sheet-based ماسک کی اولین خوبی جلد کو تازگی اور جاذبیت بہم پہنچانا ہے۔ یہ بھی فوری طور پر دل آویز تاثر بخشتے ہیں۔

آئس کیوبز

برف کے ٹکڑوں سے زیادہ سستا اور مثالی ٹونر کوئی نہیں ہوسکتا۔ اس سے چہرے کے دوران خون میں اضافہ ہوتا ہے۔ اور جلد ایک دم تر و تازہ ہو جاتی ہے۔

پیروں کی تھکن بھی اُتارتی چلیں

اپنے ہوم spa کو اس وقت تک نامکمن ہی سمجھئے جب تک کہ پیڈی کیور نہ ہوجائے اور اس کے لئے ضروری ہے کہ

- گرم پانی میں صابن ملا کر پاؤں ڈبو دیا جائے اور 10 منٹ تک کسی اچھے scraper سے کی مدد سے جلد کے مردہ خلیوں کی اچھی طرح صفائی کی جائے۔
- نیل برش کی مدد سے ناخنوں کی صفائی کے بعد انہیں تراش لیں file کرلیں، کیونکہ ہوں تو انہیں صاف کرلیں اور تولیئے سے پیر خشک کرلیں۔
- پیروں کے لئے کریم لیتے وقت اس پر درج اجزا کی تفصیل ضرور پڑھ لینی چاہیے مثلاً یقین کرلیں کہ اس میں زیتون کا یا ناریل کا تیل موجود ہے، کچھ کریموں میں ایلوویرا یا soft paraffin جیسے موثر اجزا بھی پائے جاتے ہیں یہ بھی خشک جلد کے لئے بہترین انتخاب ہوسکتے ہیں۔
- موئسچرائزر لگانے سے پہلے پیروں کی جلد کے مردہ خلیات کا صاف کرنا ازبس ضروری ہے۔ اس مقصد کے لئے پیروں کی اسکربنگ کا عمل دُہرانا اچھا ہوتا ہے۔ موئسچرائزر کا اسکرب کی طرح جذب ہونا بہتر ہے۔

انتباہ: حساس جلد ہونے کی صورت میں مستند بیوٹیشن اور ماہر امراضِ جلد سے رابطہ کرنا بہتر ہوگا

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

شامی کباب کا قیمہ اکثر اتنا نرم ہو جاتا ہے کہ کباب بنانا بھی مشکل ہو جاتا ہے، میں کہاں غلطی کر رہی ہوں اور اس کا کیا حل ہے؟
شازیہ صدیقی... کراچی

آپ قیمے کے بجائے روکھے گوشت کی چھوٹی بوٹیوں سے کباب بنائیں۔ چنے کی دال کی مقدار زیادہ ہونے سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہوسکتا ہے۔ دال کی مقدار کم کر کے دیکھ لیں آپ کو اندازہ ہو جائے گا، اسی تناسب سے شامل کرتی رہیں۔ نیز ہرا مصالحہ یعنی ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ادرک اور پیاز کو دھو کر خشک کرنے کے بعد چوپ کریں اور آمیزے میں شامل کریں۔ ان میں موجود غیر ضروری نمی بھی کباب کے آمیزے کو نرم کرتی ہے۔ بوٹیوں کو بس اتنا گلائیں کہ انہیں پیسنے یا چوپ کرنا ممکن ہو سکے۔ ان تمام باتوں کو پیشِ نظر رکھیں گی تو آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ اس کے باوجود بھی آمیزہ نرم ہو جائے تو ایک کلو میں ایک سے دو درمیانے بریڈ سلائس چھوٹے ٹکڑوں میں توڑ کر اچھی طرح گوندھ لیں اور کباب بنائیں۔

آلو کے کٹلس بنانے کے لئے انہیں اُبال کر میش کرتی ہوں تو کبھی اس میں آلو کے ٹکڑے رہ جاتے ہیں، کبھی میشر پر چپکنے لگتے ہیں اس کا صحیح طریقہ کیا ہے؟
آمنہ مقصود... حیدرآباد

جب بھی آپ آلو اُبالنا چاہیں پہلے انہیں چھلکوں کے ساتھ بہت اچھی طرح دھو لیں پھر پانی اُبال آنے پر اس میں احتیاط سے آلو شامل کریں اور درمیانی آنچ پر پکائیں۔ گل جانے پر پانی سے نکال کر ہوادار جگہ پر رکھیں۔ ان پر پانی ڈال کر ٹھنڈا مت کیجئے۔ اب چھلکا اتار کر میش کیجئے اور میشر پر ہلکا سا کوکنگ آئل لگائیے۔ اس طرح وہ میشر پر نہیں چپکیں گے۔

ہمارے بچے افطار کے بعد رات کا کھانا نہیں کھاتے، وہی کھانا سحر کے وقت سرو کرتی ہوں تو بھی ٹھیک سے نہیں کھاتے۔ کئی کئی دن سالن فرج میں رکھا رہتا ہے، بتایئے کیا کروں؟
خالدہ رئیس... ٹنڈو جام

اکثر خواتین اس مسئلے سے دو چار نظر آتی ہیں۔ اس کا حل بہت ہی آسان ہے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ بچے افطار بھی کریں اور رات کا کھانا بھی کھائیں تو اس کے لئے اپنے افطار کے مینو پر نظر ثانی کیجئے۔ کئی مرتبہ افطار میں تین چار یا اس سے زائد ڈشز تیار کی جاتی ہیں اور یقیناً یہ ایسی مزیدار چیزیں ہوتی ہیں جو بچوں کی پسند کے مطابق ہوتی ہیں اور وہ شوق سے کھالیتے ہیں۔ لہٰذا رات کے کھانے پر انہیں بھوک نہیں لگتی۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ بچے رات کا کھانا بھی اچھی طرح کھائیں تو پھر افطار کے

مینو میں سے چند چیزیں کم کر دیجئے۔ خصوصاً زیادہ دیر ہضم غذائیں کم کر دیں، چاہیں تو زود ہضم اشیاء کا اضافہ کر لیں۔ نیز رات کا کھانا مقدار میں تھوڑا کم بنا لیا کیجئے۔

روزے کے دوران سر میں درد کی شکایت ہو جاتی ہے، ایسا کیوں ہوتا ہے اور کہاں احتیاط کی جائے؟ ثمینہ انجم... ملتان

اس مسئلے کے حل کے لئے فوری طور پر اپنے معالج سے مشورہ کر لیجئے۔ بلڈ پریشر کم یا زیادہ ہونے کی صورت میں نیند کی کمی، خون میں شوگر کا تناسب متاثر ہونا اور بسا اوقات خورد و نوش کے اوقات کی تبدیلی وہ عام عوامل ہیں جن کے باعث روزے کے دوران سر درد کی شکایت پیدا ہوسکتی ہے۔ ڈاکٹر کی رہنمائی سے وجہ دریافت کیجئے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ صحت سے متعلق کوئی وجہ سامنے نہ آئے تو اس کا حل یہ ہے کہ سحر کے کھانے کے آخر میں ایک عدد کھجور تناول فرما لیا کیجئے۔ افطار اور سحر کے درمیانی اوقات میں پانی ضرور پئیں، پانی کی کمی سے بھی طبیعت مضمحل ہوتی ہے۔

فروٹ چاٹ کے لئے پھلوں کو کاٹ کر رکھیں تو ان کی رنگت خراب ہو جاتی ہے۔ ان پر چینی بھی چھڑک دیتی ہوں، لیکن فائدہ نہیں ہوتا۔ مجھے کیا کرنا چاہئے؟
انعم بخاری... مظفر گڑھ

تمام پھلوں کو کاٹنے کے بعد علیحدہ علیحدہ بولز میں رکھئے۔ کیلے اور سیب پر لیموں کا رس ڈال کر پلاسٹک ریپ سے کور کر دیں اور فرج میں رکھیں۔ کئی پھل ایک ساتھ رکھنے سے بھی ان کی رنگت خراب ہوسکتی ہے۔

سلاد میں مٹر شامل کرنے کے لئے اسے تھوڑا سا اُبال لیتی ہوں، لیکن وہ زرد ہو جاتی ہے۔ صحیح طریقہ بتا دیں کہ مایونیز میں سبز سبز رنگ کی مٹر نظر آئے؟
عائشہ حیات... لودھراں

مٹر اُبالتے وقت پانی میں ایک چٹکی میٹھا سوڈا شامل کر دیا جائے تو مطلوبہ نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اب آپ شوق سے سلاد بنائیں۔

طار میں کئی طرح کی چیزیں ڈیپ فرائی کرنا ہوتی ہیں۔ نگٹس، کٹلس یا کوئی بھی چیز جس میں بریڈ کرمبز استعمال ہوتے ہیں، ڈیپ فرائنگ کے دوران کڑاہی میں بکھر جاتے ہیں۔ بار بار گرم آئل کو چھاننا بہت مشکل ہوتا ہے اور یہ بھی تائیں کہ کونسے بریڈ کرمبز اچھے ہوتے ہیں؟

سدرہ آغا... کوئٹہ

نگٹس اور کٹلس وغیرہ بناتے وقت پہلے انہیں پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کیجئے، پھر بریڈ کرمبز سے کوٹ کیجئے اور ایک پھیلے ہوئے پلیٹر میں رکھتی جائیں۔ انہیں سنگل تہہ میں رکھئے اوپر تلے ہرگز مت رکھئے۔ تلنے سے قبل کم از کم 25-20 منٹ کے لئے فرج میں رکھئے۔ کڑاہی میں تیل گرم کیجئے اور احتیاط سے تھوڑے تھوڑے فرائی کیجئے، کڑاہی میں ڈالتے ہی فوراً چمچہ چلانے یا رُخ تبدیل کرنے سے گریز کیجئے، اس وجہ سے بھی کوٹنگ بکھر جاتی ہے۔ آپ نے بریڈ کرمبز کے بارے میں دریافت کیا ہے، اس کے لئے آپ کسی بھی بھروسے کی کمپنی کے بریڈ کرمبز استعمال کرسکتی ہیں اور اگر گھر میں تیار کرنا چاہیں تو تازہ بریڈ کے سلائسز کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرنے کے بعد چوپر میں چوپ کرلیں اور حسبِ ضرورت استعمال کیجئے۔ انہیں خشک کرنے کی بھی ضرورت نہیں ہوتی اور ایئر ٹائٹ جار میں فریزر میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

میں رمضان میں بازار کے مشروب کی جگہ مِلک شیک تیار کرتی ہوں۔ شیک میں برف شامل کرنے پر وہ پانی جیسا ہونے لگتا ہے، اس کے لئے مجھے کیا کرنا چاہئے؟

زبیدہ خالد... لاہور

مِلک شیک کو کریمی رکھنے کے لئے اس میں کریم شامل کی جاسکتی ہے اور اگر کریم استعمال نہ کرنا چاہیں تو پھر آئس ٹرے میں پانی کے بجائے دودھ ڈال کر کیوبز بنائیں اور انہیں بلینڈ کرتے ہوئے شیک میں شامل کردیں۔ نیز اسٹرابیری اور چیکو جیسے پھلوں کو دھو کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر فریز کرلیں، انہیں دودھ کے ساتھ بلینڈر میں ڈال دیا جائے تو برف شامل کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ افطار کی تیاری میں مِلک شیک سب سے آخر میں بنائیں اور فرج میں رکھیں۔

آپا ہمارے ہاں افطاری کے پکوڑے اکثر بچ جاتے ہیں، میں فرج میں رکھ دیتی ہوں اور اگلے دن انہیں دوبارہ فرائی کرتی ہوں تو وہ بہت سوگی ہوجاتے ہیں؟

اقراء فارابی... رحیم یار خان

پکوڑے خواہ آپ تازہ فرائی کریں یا فرج میں رکھے ہوئے ہوں ان کے سوگی ہونے کی وجہ تیل یا گھی جس میں انہیں فرائی کرنا ہے وہ ابھی اتنا گرم نہیں ہوا جتنا کہ ہونا چاہئے۔ تھوڑا سا پکوڑوں کے لئے تیار کیا گیا بیسن کا آمیزہ یا پھر صرف ایک چھوٹا ٹکڑا فرج کے رکھے ہوئے پکوڑے سے توڑ کر تیل یا گھی میں ڈال کر دیکھیں، اگر وہ تہہ میں چلا جائے اور چند سیکنڈ میں سطح پر نمودار نہ ہو تو اس کا مطلب ہے کہ اسے تھوڑا سا مزید گرم کرنے کی ضرورت ہے۔ خیال رہے کہ پکوڑوں کی اصل لذت ان کے تازہ ہونے میں ہے لہٰذا اگر زیادہ بنانا چاہتی ہیں تو پھر دیگر چیزوں کی مقدار میں تھوڑی کمی کرلیا کیجئے تاکہ تمام پکوڑے تازہ ہی کھالئے جائیں۔

اگر ہم افطار کے بعد کھانا کھالیتے ہیں تو طبیعت بوجھل اور غنودگی طاری ہونے لگتی ہے، ایسا کیوں ہوتا ہے اور اس کا کیا حل ہوسکتا ہے؟

طاہرہ سلیم... اوکاڑہ

تمام دن کے روزے کے بعد ہم کھانا کھاتے ہیں تو ایسی کیفیت ہونا نارمل ہے۔ دیگر یہ کہ بعض اوقات سحر کے وقت بیدار ہونے کے بعد سے رات گئے تک جاگنے کی وجہ سے نیند کی کمی بھی افطار کے بعد غنودگی کا سبب ہوسکتی ہے۔ اس کا حل یہ کہ رات کو ہوسکے تو بلاضرورت یعنی کہ عبادت کی مصروفیات کے علاوہ جاگنے سے تھوڑا سا گریز کیجئے یا پھر ظہر کی نماز کے بعد کچھ دیر آرام کرلیا کریں اور روزہ افطار کرتے ہی پیٹ بھر کر کھانا کھانے کے بجائے سحر اور افطار کے کھانوں کی مقدار کو متوازن کیجئے۔ آپ افطار کے بعد بھی چاق وچوبند رہیں گی۔

کیا بازار میں ملنے والے پراٹھوں کی طرح گھر میں انہیں بغیر فرائی کئے فریز کیا جاسکتا ہے؟ صنوبر اقبال... راولپنڈی

جی ہاں! بالکل کیا جاسکتا ہے۔ پراٹھوں کا آٹا تھوڑا سا سخت گوندھیں۔ ایک مرتبہ بیل کر روٹی بنائیں اس پر گھی لگا کر خشک آٹا چھڑکیں، رول کرکے دوبارہ پیڑے کی شکل دیں۔ اسی طرح تمام پیڑے بنا کر آدھ گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں، اب ہر پیڑے کو موٹی پلاسٹک شیٹ کی دو تہوں میں رکھ کر بیل لیں اور فریز کرلیں۔ بوقت ضرورت فراسٹ کئے بغیر درمیانی آنچ پر فرائی کرلیں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

اس کونٹیسٹ میں اسماء عبدالسلام (کراچی) نے پہلی پوزیشن حاصل کی۔

ونرز ٹپ

چاول پکاتے ہوئے کبھی پانی زیادہ ہونے کی وجہ سے چاول نرم ہوجائیں تو دم پر رکھتے وقت ڈبل روٹی کا ایک سلائس چاولوں کے اوپر رکھ کر دم دیں۔ اضافی پانی سلائس جذب کرلے گا۔

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں توقیر فاطمہ (کراچی) اور عبیرہ خاتون سیالکوٹ رنراپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی کُک بُک کلیکشن۔

Toll Free Call: 0800-32532
or Write to: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan
or Email: dalda.advisory@daldafoods.com

بلشر، دمکتے رُخساروں کا حسین راز

کِس قِسم کا انتخاب آپ کے لئے بہتر رہے گا؟

سعیہ شفیق

بلشرز کاسمیٹکس کا لازمی جزو ہیں۔ یہ چہرے کی رونق اور خوبصورتی میں اضافہ کرتے ہیں اور اگر انہیں لگاتے ہوئے رخساروں کی ہڈیوں کو نمایاں کرنے کی ذرا سی احتیاط اور قوتِ تخلیق سے کام لیا جائے تو چہرہ گلاب کی طرح کھل اٹھتا ہے۔

بلشرز کا انتخاب اکثر خواتین کو الجھاؤ میں ڈال دیتا ہے۔ یہ بازار میں مختلف رنگوں، اقسام، برانڈز اور قیمتوں میں دستیاب ہیں۔ یہ عموماً gel، کریم اور پاؤڈر کی شکل میں دستیاب ہوتے ہیں۔

gel بلش آن

یہ عموماً ٹیوب میں آتا ہے اور چہرے پر بڑا قدرتی تاثر پیدا کرتا ہے کیونکہ اس میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اس لئے اس کے بخارات بن کر اڑنے کے پیشِ نظر ضروری ہے کہ استعمال کے فوراً بعد ٹیوب اچھی طرح بند کریں اور بلش چہرے پر اچھی طرح بلینڈ کر کے لگائیں۔ Gel بلش آن چہرے کو تمتماہٹ بخشتا ہے اور گلوز کے ساتھ یہ مزید خوبصورت لگتا ہے۔

کریم بلش آن

کریم بلشر خشک جلد کے لئے بہتر ہوتا ہے کیونکہ اس میں روغن ہوتا ہے جو موئسچرائزر کا کام کرتا ہے۔ نارمل جلد پر بھی کریم بلشر بہت عمدہ تاثر دیتا ہے۔

پاؤڈر بلش آن

پاؤڈر بلش اگرچہ تمام اقسام کی جلد پر استعمال کیا جاسکتا ہے تاہم چکنی جلد کے لئے یہ بہترین ہے کیونکہ اس سے جلد کے مسام بھی بند نہیں ہوتے اور رخسار بھی دمک اٹھتے ہیں اس لئے آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ آپ کی جلد کس قسم کی ہے تاکہ آپ صحیح بلشر کا انتخاب کر سکیں۔

بلش کلر

بلش آن عموماً تین بنیادی رنگوں گلابی، سرخ اور بھورے رنگوں میں دستیاب ہوتا ہے مگر آج کل اس کے بے شمار شیڈز دستیاب ہیں جن سے آپ مختلف شیڈز تخلیق کر کے اپنے حسن کو شوخ یا سادہ تاثر دے سکتی ہیں۔

بلش آن ہمیشہ اپنی اسکن ٹون کے مطابق خریدنا چاہئے اگر آپ کی اسکن ٹون گلابی مائل ہے تو آپ کے لئے گلابی یا ارغوانی شیڈز بہتر ہیں اور اگر آپ کی اسکن ٹون گندمی مائل ہے تو زرد اور نارنجی ٹون والی شیڈز بہتر ہیں۔ اس کے علاوہ بلشر کا رنگ آپ کے ہونٹوں کے رنگ سے متصادم نہیں ہونا چاہئے اور آپ کے کپڑوں کے ساتھ بھی متوازن ہونا چاہئے۔

> یہ عموماً gel، کریم اور پاؤڈر کی شکل اور مختلف رنگوں، اقسام، برانڈ اور قیمتوں میں دستیاب ہوتے ہیں

بلشر کا استعمال

- بلشر کا استعمال اس کی قسم کے مطابق ہوتا ہے مثلاً پاؤڈر بلش کو میک اپ کے آخر میں فاؤنڈیشن اور فیس پاؤڈر کے بعد لگانا بہتر ہے۔
- کریم بلشر فاؤنڈیشن لگانے کے بعد فوری طور پر لگانا بہتر ہے۔
- gel بلشر کے لئے بہتر ہے کہ آپ اسے لوز پاؤڈر لگانے کے بعد لگائیں۔
- بلشر لگانے سے چہرے کی خوبصورتی اسی صورت میں ابھر سکتی ہے جب آپ کو اپنی جلد کی قسم اور چہرے کی ساخت کا پتہ ہو۔ حجم یا سائز کے لحاظ سے چہرے کی تین اقسام ہوتی ہیں۔ بڑے حجم کا چہرہ، درمیانہ یا چھوٹا چہرہ۔ درمیانی ساخت کے چہرے میک اپ کے لئے آئیڈیل ہوتے ہیں۔ ان پر تمام میک اپ تکنیکوں کو آسانی سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بڑے حجم کے چہرے پر آنکھوں کے میک اپ پر خاص توجہ دینی چاہئے جبکہ چھوٹے چہرے پر بلشر کا استعمال مرکزی حیثیت رکھتا ہے۔ ساخت کے لحاظ سے چہرے کی چار اقسام ہوتی ہیں۔

گول چہرہ

گول چہرے پر بلشر لگانا ہو تو رخسار کی ہڈی کے نیچے سے شروع کریں اور کانوں تک لائیں۔ چہرے کی گولائی کم کرنے کے لئے جبڑوں کی لائن تک اسٹروک لے جائیں۔ اگر رخساروں کے نیچے براؤن شیڈ اور رخساروں کے ابھار پر گلابی شیڈ کو نمایاں کریں تو چہرہ مزید پُرکشش لگے گا۔ خیال رہے کہ بلشر اچھی طرح سے بلینڈ کریں آپس میں شیڈ کو بھی بلینڈ کریں اور بلشر کو فاؤنڈیشن کے ساتھ بھی اچھی طرح بلینڈ کریں۔

چوکور چہرہ

چوکور چہرہ دیکھنے میں سخت نظر آتا ہے اس لئے اس میں نرمی پیدا کرنے کے لئے ذرا گہرا شیڈ استعمال کرنا چاہئے۔ رخسار کی ہڈی سے بلشر گولائی میں اسٹروک لگاتے ہوئے کانوں کی لو تک لائیں۔ رخسار کی ہڈی کے اوپر والے حصے پر تھوڑا سا ہائی لائٹر استعمال کریں اور اسے کان کی لو تک اچھی طرح بیس شیڈ کے استعمال کے ہم آہنگ کرلیں۔

بیضوی چہرہ

بیضوی چہرے کو ساخت کے اعتبار سے عمدہ ترین چہرہ کہا جاسکتا ہے، اس چہرے پر رخساروں کی ہڈیوں پر بلشر استعمال کرنا بہتر رہتا ہے اور ہڈیوں کے نچلے حصے پر گہرے رنگ کے شیڈ کا اسٹروک اس چہرے کی خوبصورتی کو مزید اجاگر کرتا ہے۔

لمبا چہرہ

اس طرح کے چہرے کے لئے ضروری ہے کہ اس کے چوڑا ہونے کا تاثر پیدا کیا جائے۔ اس کے لئے رخساروں کی ہڈیوں پر ہائی لائٹر کا استعمال کرنا چاہئے اور رخساروں کے درمیان سے بلشر لگانا شروع کر کے کان کی لو تک پھیلائیں اس سے چہرے کا لمبوترہ تاثر کم ہوگا۔

بلشر لگانے کی اہم ٹپس

- آئینہ دیکھ کر مسکرائیں اور اپنے گال پر نمایاں ہونے والی گولائی کو غور سے دیکھیں۔ رخسار کی ہڈی کا جائزہ لیں کہ وہ کہاں ہے پھر کان کی لو کے نیچے بلشر کا ایک نقطہ ڈالیں ایک نقطہ رخسار کی گولائی پر اور ایک نیچے والے حصے پر لگائیں پھر ان نقطوں کو ملالیں اگر چہرے پر کوئی ڈمپل نمایاں ہو رہا ہے تو اسے بھی مدِنظر رکھتے ہوئے میک اپ مکمل کریں۔
- بلشر میں یہ خاصیت ہوتی ہے کہ وہ بدن کی حرارت سے گہرا ہونے لگتا ہے اس لئے اسے لگاتے وقت شیڈ کو کبھی اتنا گہرا مت کریں کہ بدن کی حرارت کی وجہ سے وہ ضرورت سے زیادہ گہرا ہو جائے۔
- بلشر لگانے کے لئے ایک بڑا بلشر برش بے حد اہم ہے۔ ہمیشہ اچھے ریشوں والا بلشر خریدیں اور برش ٹشو پیپر کی مدد سے صاف کر کے رکھیں۔
- بلشر لگاتے وقت چھوٹے اسٹروک سے آہستہ آہستہ گال کی گولائی کو برش سے apply شروع کریں۔ پتلے حصے کو بلش کرتے ہوئے کان تک برش لے جائیں جبکہ موٹے حصے کو ناک کی جانب لے جائیں۔
- اگر آپ چشمہ پہنتی ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ رخساروں کی ہڈیوں پر لگایا گیا بلشر شیشے اور فریم کے اندر سے نمایاں طور پر نظر آرہا ہو۔
- دیرپا تاثر کے لئے پاؤڈر بلشر لگانے سے پہلے کریم بلشر استعمال کریں۔
- اگر آپ کو محسوس ہو کہ بلشر زیادہ لگ گیا ہے تو بلشر برش اچھی طرح جھاڑ کر صاف کرلیں اور نیچے سے اوپر کی جانب سادہ برش سے اسٹروک لگائیں اس سے شیڈ ہلکا ہو جائے گا۔

اُردو سے شاہکار افسانے کا انتخاب جس میں عورت کی وفاداری اور خودداری کو بیان کیا گیا ہے

سال بھر کی بات ہے ایک دن شام کو ہوا خوری کے لئے جا رہا تھا کہ مسٹر شاطر سے ملاقات ہوگئی، میرے پرانے دوست ہیں، نہایت بے تکلف اور زندہ دل۔ آگرہ میں قیام رکھتے ہیں، خوش گو شاعر ہیں، ان کی بزم سخن میں کئی بار شریک ہو چکا ہوں، ایسا فنافی الشعر آدمی میں نے نہیں دیکھا۔ پیشہ تو وکالت ہے مگر غرق رہتے ہیں فکر سخن میں، چونکہ ذہین آدمی ہیں معاملے کی تہہ تک آسانی سے پہنچ جاتے ہیں۔ کبھی کبھی مقدمات مل جاتے ہیں، کچہری کے باہر عدالت یا مقدمے کا ذکر ان کے لئے ممنوع ہے۔ عدالت کی چار دیواری کے اندر پانچ گھنٹے وہ وکیل ہوتے ہیں چار دیواری سے باہر نکلتے ہی وہ شاعر ہیں۔ جب دیکھئے شعر و سخن کے چرچے ہو رہے ہیں، اشعار سن رہے ہیں، داد دے رہے ہیں، جھوم رہے ہیں۔ اپنا کلام سناتے وقت تو ان پر بلا مبالغہ وجد کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے، لہجہ بھی اتنا دل پذیر ہے کہ بے اختیار اشعار جگر میں چبھ جاتے ہیں۔ روحانیت میں شعریت پیدا کرنا، تصوف میں گل و چمن کی بہار دکھانا ان کے کلام کی خصوصیت ہے۔ وہ جب لکھنؤ آتے مجھے پہلے اطلاع دے دیا کرتے تھے، آج انہیں لکھنؤ میں غیر متوقع دیکھ کر مجھے تعجب ہوا میں نے پوچھا ''خیرت تو ہے، آپ یکا یک یہاں کیسے نمودار ہوئے، مجھے اطلاع تک نہ دی۔''

بولے ''بھائی جان بڑی پریشانی میں مبتلا ہوں آپ کو اطلاع دینے کا موقع نہ تھا پھر آپ کے گھر کو اپنا گھر سمجھتا ہوں اس تکلف کی کیا ضرورت ہے کہ آپ میرے لئے کوئی خاص اہتمام کریں۔ ایک اشد ضروری معاملے میں ... آپ کو تکلیف دینے آیا ہوں اس وقت ہوا خوری ملتوی کیجئے اور چل کر میرا قصہ غم سنئے۔''

''آپ نے تو مجھے وحشت میں ڈال دیا آپ اور قصہ غم؟ مجھے تو وحشت ہوتی ہے۔''

''چلئے اطمینان سے بیٹھوں تو سناؤں۔''

ہم دونوں گھر کی طرف چلے۔

منہ ہاتھ دھو کر، شربت پانی اور پان الائچی کے بعد مسٹر شاطر نے اپنی داستان سنانی شروع کی۔

''کسم کی شادی میں تو آپ تشریف لے گئے تھے۔ اس سے قبل بھی آپ نے اسے دیکھا تھا میرا خیال ہے کہ ایک سلیم الطبع نوجوان کی کشش کے لئے جن لوازمات کی ضرورت ہے وہ سب اس میں کافی زیادہ موجود ہیں آپ کا خیال ہے؟''

میں نے گرم جوشی سے کہا ''میں آپ سے زیادہ کسم کا مداح ہوں ایسی سلیقہ شعار باحیا، متین، خوش مزاج اور حسین لڑکی میں نے نہیں دیکھی۔''

شاطر صاحب نے مایوسانہ تبسم کے ساتھ فرمایا ''وہی کسم اپنے شوہر کی بے اعتنائی کے باعث رو رو کر مری جاتی ہے اس کی رخصتی ہوئی ایک سال ہو رہا ہے۔ اس دوران میں دو تین بار سسرال گئی لیکن اس کا شوہر اس سے مخاطب ہی نہیں ہوتا۔ اس کی صورت سے بیزار ہے۔ میں نے ہر چند چاہا اسے بلا کر دریافت حال کروں مگر میرے خطوط کا جواب دیتا ہے نہ آتا ہے۔ نہ جانے ایسی کیا بات ہوگئی ہے کہ اس نے یہ روش اختیار کی۔ اب سنتا ہوں اس کی دوسری شادی ہونے والی ہے کسم کا برا حال ہو رہا ہے۔ آپ شاید اسے دیکھ کر پہچان بھی نہ ہو سکیں۔ ہمیں پرماتما نے کوئی لڑکا نہ دیا مگر ہم اپنی کسم کو پا کر اس کا شکر کرتے تھے، اسے کتنی نعمت سے پالا کبھی اس کو پھول کی چھڑی سے بھی نہ چھوا۔ اس کی تعلیم و تربیت میں کوئی دقیقہ نہ چھوڑا۔ اس نے بی اے پاس نہیں کیا لیکن خیال کی وسعت اور معلومات میں وہ کسی اعلیٰ درجہ کی تعلیم یافتہ عورت سے کم نہیں، آپ نے اس کے مضامین دیکھے ہیں۔ لیکن وہ اپنے شوہر کی نظر میں دنیا کی بدترین عورت ہے۔ بار بار پوچھا تو نے انہوں اسے کچھ کہہ دیا ہے یا کیا بات ہے آخر وہ تجھ سے کیوں برگزشتہ خاطر ہے؟'' کسم اس کے جواب میں رو کر یہی کہتی ہے کہ مجھ تو انہوں نے کبھی کوئی بات چیت ہی نہیں کی وہ پہلے دن ذرا دیر کے لئے کسم کے پاس آیا تھا۔ میرا خیال ہے کہ اس نے کسم سے کوئی سوال کیا ہوگا۔ اس نے شرم کے باعث کوئی جواب نہیں دیا ہوگا۔ میں یہ بھی ماننے کو تیار ہوں کہ اس نے دو چار بار وہی سوال کیا ہوگا کسم نے سر نہ اٹھایا ہوگا آپ جانتے ہیں وہ کتنی شرمیلی ہے بس حضرت روٹھ گئے ہوں گے۔ میں تو گمان ہی نہیں کر سکتا کہ کسم جیسی لڑکی سے کوئی مرد بے اثر رہ سکتا ہے، لیکن طبیعت کی افتاد کا کوئی کیا کرے؟ غریب نے اپنے شوہر کے نام متعدد خطوط درد اور سوز میں ڈوبے ہوئے لکھے، مگر اس ظالم نے اس کے خطوط کا کوئی جواب نہ دیا سب ہی خطوط واپس کر دیے۔ میری سمجھ میں نہیں آتا کہ اس سنگدل کو کیسے رام کروں، میری غیرت تو تقاضا نہیں کرتی کہ خود اس کے پاس کچھ لکھوں اب آپ سے یہی التجا ہے کہ اس معاملے میں میری امداد کیجئے ورنہ غریب کسم مر جائے گی اور اس کے بعد ہم دونوں بھی اس دنیا سے رخصت ہو جائیں گے۔ اس کی کوفت اب نہیں دیکھی جاتی۔

شاطر کی آنکھیں پرآب ہو گئیں میں بھی بہت متاثر ہوا، سرگرمی سے بولا ''میں آج ہی مراد آباد جاؤں گا اور اس خردماغ لونڈے کی بری طرح خبر لوں گا کہ وہ بھی یاد کرے گا، زبردستی گھسیٹ کر لاؤں اور کسم کے پیروں پر گرا دوں گا۔''

شاطر صاحب میری اس خود اعتمادی پر مسکرا کر بولے ''کیا کہیں گے اس سے؟''

''یہ نہ پوچھئے! تالیف قلب کے جتنے نسخے ہیں ان سبھی کی آزمائش کروں گا'' ''تو آپ کو مطلق کامیابی نہ ہوگی۔ وہ اتنا خلیق، اتنا خندہ رو، اتنا منکسر المزاج، اتنا شیریں زبان ہے کہ آپ وہاں سے اس کے مداح ہو کر لوٹیں گے۔ وہ ہر وقت دست بستہ آپ کے روبرو کھڑا ہوگا۔ آپ کی ساری تندی اور تیزی فرو ہو جائے گی۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ کسم کی جانب سے ایک ایسا دل ہلا دینے والا خط لکھیں کہ وہ نادم ہو جائے اور اس کے دل میں سویا ہوا انسان جاگ پڑے میں آپ کا تازیست ممنون رہوں گا۔''

مسٹر شاطر ہی شاعر تو ٹھہرے اس تجویز میں بھی شعریت کا عنصر غالب تھا۔ آپ میرے کئی قصے پڑھ کر رو پڑے ہیں۔ اس سے آپ کو یقین ہو گیا ہے کہ میں جس دل کو چاہوں متاثر کر سکتا ہوں، آپ کو یہ معلوم نہیں کہ ہر شخص شاعر نہیں ہوتا اور نہ یکساں رقیق القلب۔ جن قصوں کو پڑھ کر شاطر صاحب روئے ہیں ان ہی قصوں کو سنتے ہی بعض حضرات نے سٹی سنبھال کر کتاب پھینک دی ہے، مگر اس وقت ان نکتہ چینیوں کا موقع نہ تھا۔ وہ سمجھے میں اپنا پیچھا چھڑانا چاہتا ہوں اس لئے میں نے ہمدردانہ انداز میں کہا آپ کی تجویز سے مجھ پورا اتفاق ہے اگرچہ میرے خیال میں آپ نے امکانات کا مبالغہ آمیز اندازہ کیا ہے لیکن میں خط لکھ دوں گا اور جہاں تک ہو سکے گا اظہار درد کے ساتھ اس کے جذبہ انصاف کو متحرک کرنے کی بھی کوشش کروں گا، لیکن آپ غیر مناسب نہ سمجھیں تو مجھے وہ خطوط دکھا دیں جو کسم نے اپنے شوہر کے نام لکھے اس نے خطوط تو لوٹا ہی دیئے تھے۔ اگر کسم نے پھاڑ نہ ڈالے ہوں گے تو وہ چٹھیاں ضرور اس کے پاس ہوں گی۔ ان خطوط سے مجھے معلوم ہو جائے گا کہ کن پہلوؤں پر لکھنے کی گنجائش باقی ہے۔

مسٹر شاطر نے جیب سے خطوط کا ایک پلندہ نکال کر میرے سامنے رکھ دیا اور بولے ''میں سارے خطوط لیتا آیا ہوں میں جانتا تھا کہ آپ ان خطوط کو دیکھنا چاہیں گے آپ انہیں شوق سے دیکھیں کسم جیسے میری لڑکی ویسے ہی آپ کی بھی لڑکی ہے۔ آپ سے کیا پردہ ہے؟''

میں آپ سے زیادہ کسم کا مداح ہوں ایسی سلیقہ شعار باحیا، متین، خوش مزاج اور حسین لڑکی میں نے نہیں دیکھی

میں نے خطوط کو پڑھنا شروع کیا، گلابی کاغذوں پر بہت خوشخط لکھے ہوئے خطوط تھے۔ پہلا خط...

میرے آقا! مجھے یہاں آئے ہوئے ایک ہفتہ ہوگیا لیکن آنکھیں نہیں جھپکیں۔ ساری رات کروٹیں بدلتے گزر جاتی ہے، بار بار سوچتی ہوں کہ مجھ سے ایسی کیا خطا ہوئی کہ آپ مجھے یہ سزا دے رہے ہیں۔ آپ مجھے جھڑکیں، کوسیں، مزاج چاہے تو میری گوشمائی بھی کریں، میں ہر ایک سزا برداشت کرلوں گی، لیکن بے اعتنائی مارے ڈالتی ہے۔ میں آپ کے یہاں ایک ہفتہ رہی، میرا پرماتما جانتا ہے کہ میرے دل میں کیا کیا ارمان تھے میں کیسے عذاب سے دن بھر ماہی بے آب کی طرح تڑپتی تھی، کتنی بار کوشش کی کہ آپ سے کچھ پوچھوں۔ آپ سے اپنی خطاؤں کی معافی کی التجا کروں، لیکن آپ میرے سائے سے بھی دور ہوگئے تھے۔ مجھے کوئی موقع ہاتھ نہ آیا۔ آپ کو یاد ہوگا کہ جب دوپہر کو سارا گھر سوجاتا تھا تو میں آپ کے کمرے میں ہوتی اور گھنٹوں سر جھکائے کھڑی رہتی تھی، مگر آپ نے کبھی التفات نہ کیا۔ آپ نے مجھے نظر بھر کر دیکھنا بھی گوارہ نہ کیا۔ اس وقت میرے دل کی کیا حالت ہوتی تھی اس کا شاید آپ اندازہ نہ کرسکیں گے۔ میرے جیسی بدنصیب عورتیں اس درد کا اندازہ کرسکتی ہیں۔ میں نے سہیلیوں سے ان کی عروسی کے تذکرے سن سن کر جو خیالی جنت بنائی تھی اسے آپ نے کتنی بے دردی سے منہدم کردیا۔ کیا میرا آپ پر کوئی حق نہیں ہے؟ عدالت بھی کسی مجرم کو سزا دیتی ہے تو اس پر فرد جرم لگادیتی ہے، آپ نے اتنی عنایت بھی نہ کی مجھے خطا معلوم ہوجاتی تو آئندہ کے لئے سنبھل جاتی۔ آپ میری دلجوئی کریں، پھر دیکھئے میں اپنی خامیوں کو کتنی جلدی پورا کرلیتی ہوں۔ آپ کی نگاہ محبت مجھے چمکادے گی، میرے ذہن کی جلا کردے گی، مجھ میں قوت بیان پیدا کردے گی۔ میرے لئے نگاہ معجزہ ثابت ہوگی، مگر میرے پیارے آقا! آپ کی یہ بے رحمی میرے دل و دماغ کو فنا کئے ڈالتی ہے، میرا دل بہت کمزور ہے، میں اس عتاب کی متحمل نہیں ہوسکتی۔ مجھے دعویٰ ہے کہ آپ کی جو خدمت میں کرسکتی ہوں حقیقی پرستش میں کرسکتی ہوں وہ کوئی دوسری عورت نہیں کرسکتی، آپ عالم فاضل ہیں، طبائع انسانی کے ماہر ہیں، بیدار مغز ہیں، آپ کی لونڈی آپ کے روبرو کھڑی نگاہ کرم کی بھیک مانگ رہی ہے، کیا اس کے سوال کو ٹھکرادیجئے گا۔

آپ کی خطاوار............ کسم

میں یہ خط پڑھ کر بے حد متاثر ہوا۔ ہاں! یہ وہ زمانہ ہے جب دو مسافر منزل حیات میں باہم رفیق بن جاتے ہیں ایک دوسرے کو آسائش پہنچانے کی ذمہ داری دونوں پر برابر ہے، اگر ایک جو زیادہ طاقتور ہے اپنے کمزور رفیق پر پہلے ہی چند لمحوں میں رعب جمانا شروع کرے تو منزل کا خدا ہی حافظ ہے۔

پھر میں نے دوسرا خط پڑھنا شروع کیا۔

دوسرا خط ....

عدالت بھی کسی مجرم کوسزادیتی ہے تواس پرفردجرم لگادیتی ہے، آپ نے اتنی عنایت بھی نہ کی مجھے خطامعلوم ہوجاتی

میرے سرتاج! دو ہفتے تک جواب کا انتظار کرنے کے بعد آج پھر یہ شکوہ نامہ لکھنے بیٹھی ہوں جس وقت میں نے وہ خط لکھا تھا میرا دل گواہی دے رہا تھا کہ اس جواب ضرور آئے گا، امید کے خلاف امید کررہی تھی۔ میرا دل اب بھی اسے قبول نہیں کرتا کہ آپ نے عمداً جواب نہیں دیا غالباً آپ کو فرصت نہیں ملی یا خدانخواستہ طبیعت تو ناساز نہیں ہے۔ کس سے پوچھوں؟ اس خیال سے ہی میرا دل کانپتا ہے۔ میری ایشور سے یہی التجا ہے کہ آپ خوش و خرم ہوں، مجھے خط نہ لکھیں نہ سہی میں رو کر خاموش ہی تو ہوجاؤں گی۔ آپ کو خدا کا واسطہ ہے اگر آپ کی طبیعت ذرا بھی مضمحل ہو تو مجھے فوراً لکھئے میں کسی کو ہمراہ لے کر آؤں گی۔ میرے دیوتا آپ ہیں، میرے گورو آپ ہیں، مجھے اپنے قدموں سے جدا نہ کیجئے، مجھے ٹھکرایئے نہیں، میں محبت اور خدمت کے پھول لئے عصمت اور وفا کی نذر دامن میں بھرے پجارن کی طرح آپ کی خدمت میں حاضر ہوں۔ مجھے ان پھولوں کی اس نذر کو اپنے قدموں پر رکھنے دیجئے، پجارن کا کام تو پوجا کرنا ہے، دیوتا اس کی پوجا قبول کرتا ہے یا نہیں۔ یہ سوچنے کی اسے فرصت کہاں ہے؟ میرے آقا! شاید آپ کو معلوم نہیں میری آج کل کیا کیفیت ہے، اگر معلوم ہو تو آپ ہرگز اس سرد مہری کا برتاؤ نہ کرتے۔ آپ مرد ہیں آپ کے دل میں رحم ہے، وسعت ہے، رواداری ہے، میں یہ باور نہیں کرسکتی کہ آپ مجھ جیسی چیز پر غصہ کرسکتے ہیں۔ میں آپ کے رحم کے لائق ہوں، کتنی نحیف، کتنی بے زبان، کتنی حقیر آپ آفتاب ہیں۔ میں ذرہ ہوں، آپ راجہ ہیں، میں بھکارن ہوں غصہ تو برابر والوں پر آتا ہے، آپ کے غصہ کی متحمل نہیں ہوں۔ اگر آپ سمجھتے ہیں میری آپ کو ضرورت نہیں تو مجھے اپنے ہاتھوں سے زہر کا پیالہ دے دیجئے میں اسے آبِ حیات کی طرح سر اور آنکھوں سے لگاؤں گی اور آنکھیں بند کرکے پی جاؤں گی۔ مجھے یہ تسکین کافی ہے کہ میری موت سے آپ کو بے فکری ہوئی۔ زندگی جب آپ کی نذر ہوگئی تو اسے ماریں یا زندہ رکھیں یہ آپ کی خوشی ہے۔ میں تو اتنا ہی جانتی ہوں کہ میں آپ کی ہوں اور ہمیشہ آپ کی رہوں گی اس جنم میں ہی نہیں آئندہ جنموں میں بھی، بلکہ ابد تک۔

آپ کی بدنصیب... کسم

مجھے یہ خط پڑھ کر کسم پر غصہ آنے لگا اور لونڈے سے نفرت ہوگئی۔ مانا کہ تم عورت ہو اور حال کے رواج کے مطابق مرد کو تمہاری اوپر ہر طرح کا اختیار ہے، لیکن اس حد تک انکسار کیا معنی؟ عورت کو خوددار ہونا چاہئے۔ اگر مرد اس سے بے اعتنائی کرتا ہے تو اسے بھی چاہئے کہ اس کی بات نہ پوچھے۔ عورتوں کو دھرم، فرض اور تیاگ کا سبق پڑھا پڑھا کر ہم نے خودداری اور خود اعتمادی دونوں کا خاتمہ کردیا ہے۔ اگر مرد عورت کا محتاج نہیں تو عورت مرد کی محتاج کیوں ہو؟

خیر میں نے تیسرا خط کھولا اور پڑھنے لگا۔

تیسرا خط...

میرے دل و جان کے مالک! اب مجھے معلوم ہوگیا میرا زندہ رہنا بے سود ہے۔ جس پھول کو دیکھنے والا، چننے والا، کوئی نہیں وہ کھل کر کیا کرے۔ میں آپ کے ہاں ایک مہینہ رہ کر دوبارہ آئی ہوں۔ سسر جی نے مجھے بلایا، انہوں نے ہی مجھے رخصت کردیا اس دوران آپ نے ایک بار بھی مجھے درشن نہ دیے۔ آپ دن میں بیسیوں ہی مرتبہ گھر آتے تھے، اپنے بہن بھائیوں سے ہنستے بولتے تھے، یار دوستوں کے ساتھ سیر کرتے تھے، لیکن میرے پاس آنے کی آپ نے قسم کھالی تھی۔ میں نے کتنی بار آپ کے پاس کتنے رقعے بھیجے، کتنی منتیں کیں، کتنی بار بے شرمی کرکے آپ کے کمرے میں گئی، لیکن آپ نے مجھے کبھی آنکھ اٹھا کر بھی نہ دیکھا۔ میں تو قیاس میں بھی نہیں کرسکتی کہ کوئی انسان اتنا سنگدل ہوسکتا ہے۔ میں محبت کے قابل نہیں اعتبار کے قابل نہیں، خدمت کے قابل نہیں، کیا رحم کے قابل بھی نہیں؟ میں نے اس دن کتنی محبت سے آپ کے لئے رس گلے بنائے تھے آپ نے انہیں چھوا بھی نہیں۔ جب آپ مجھ سے اس قدر برداشتہ خاطر ہیں تو میں نہیں سمجھتی کہ زندہ رہ کر کیا کروں؟ نہ جانے وہ کون سی امید ہے جو مجھے زندہ رکھے ہوئے ہے؟ کیا ستم ہے کہ آپ سزا دیتے ہیں مگر جرم نہیں بتلاتے۔ یہ کون سا آئین انصاف ہے آپ کو معلوم ہے کہ اس ایک ماہ کے قیام میں، میں نے مشکل سے آپ کے یہاں دس دن کھانا کھایا ہوگا۔ میں اتنی کمزور ہوگئی ہوں کہ چلتی ہوں تو آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ خیر ستا لیجئے، جتنا جی چاہے رلا لیجئے اس ستم کی بھی ایک دن انتہا ہوجائے گی۔ اب تو موت پر ہی ساری امیدیں قائم ہیں۔ میں جانتی ہوں کہ میری موت کی خبر پاکر آپ مسکرائیں گے، آپ کی آنکھوں سے آنسو کی ایک بوند بھی نہ گرے گی، مگر آپ کی کوئی خطا نہیں یہ میری بدنصیبی ہے۔ میرے ہی اعمال کا نتیجہ ہے۔ اس جنم میں کوئی بہت بڑا گناہ کیا تھا۔ میں چاہتی ہوں میں بھی آپ کی پروا نہ کروں، آپ ہی کی طرح لیکن نہ جانے کیوں میں اپنے میں وہ طاقت نہیں پاتی۔

میری ایک سہیلی کی اس سال شادی ہوئی ہے اس کا شوہر جس وقت سسرال آتا ہے شنو کے پاؤں زمین پر نہیں پڑے۔ دن میں کتنے روپ بدلتی ہے، کہہ نہیں سکتی۔ چہرہ کھل جاتا ہے، مسرت سنبھالنے میں نہیں آتی، اسے بکھیرتی، لٹاتی ہے ہم جیسے بدنصیبوں کے آ کر گلے سے لپٹ جاتی ہے اور اس کے منہ سے خوشیوں کی بارش ہونے لگتی ہے۔

اس افسانے کی دوسری قسط آئندہ ماہ پڑھئے

کوئی عارضہ ہو، کچن دے آرام

موسم بدلے تو کچن کا رُخ کر لینا بہتر کیوں؟

جب بھی موسم کروٹیں بدلے اس درمیانی عرصے میں الرجی، کھانسی، نزلے، گلے میں خراش اور بُخار جیسے امراض کا ہونا فطری سی بات ہے۔ الرجی ہو یا وائرل انفیکشن اس سے بچاؤ کی اہم تدابیر دیسی طریقۂ علاج ہے۔ کیونکہ اس کے side effects نہیں ہوتے۔ مثلاً ادرک، گلاب، لہسن، Thyme بھاپ لینا یا یوکلپٹس اور کا جو پت Tea Tree سے کشید کردہ تیل کا استعمال بے حد مفید ہوسکتا ہے۔ اگر طبیعت زیادہ خراب ہو تب اور بات ہے۔ ذیل میں ہم علیحدہ علیحدہ ان غذاؤں اور جڑی بوٹیوں کی معالجاتی تدابیر شائع کر رہے ہیں۔

گلاب کی پنکھڑیوں سے بنائیں چائے اور جوشاندہ

یہ قطعی حیرت انگیز تجربہ نہ ہوگا، کیونکہ گلاب کی پنکھڑیوں میں موجود وٹامنز اور دیگر صحت بخش اجزاء غذائیت کا حصول یقینی بناتے ہیں۔ یہ اجزاء فوری طور پر جسم میں جذب ہوجاتے ہیں، مگر اس کے لئے گلاب کا جوشاندہ تیار کرلیں۔ مٹھی بھر گلاب کی تازہ یا خشک پتیاں رات بھر پانی میں بھگودیں۔ اس کے بعد ڈھائی کپ پانی میں انہیں جوش دے لیں اور اس آمیزے کو چھان کر کپ میں نکال کر ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر پی لیں۔ رات کو بے چین کردینے والی کھانسی سے نجات حاصل ہوسکتی ہے اور گلاب ایسا پھول نہیں کہ جو عام دستیاب نہ ہو۔

ادرک نزلے، زُکام میں قیمتی دوا ہے

اسے روایتی چینی طریقۂ علاج میں ٹھنڈ کے ساتھ ہونے والے بخار، سر درد اور پٹھوں کے درد میں کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔ ہمارے مشرقی گھرانوں میں بھی جڑی بوٹیوں سے مدد لی جاتی ہے اور اب یورپی طبّی ماہرین بھی اسے نزلے، زکام کا شافی علاج تصوّر کرنے لگے ہیں۔ ادرک میں مدافعتی نظام متحرک کرنے کی صلاحیت ہے۔ اس کی تاثیر گرم ہے۔ سوزش میں کمی کرتی ہے اور توانائی بحال رکھتی ہے۔ یہ انتہائی قیمتی دوا ہے۔ اس کا تیکھا ذائقہ دورانِ خون کو تیز کرتا ہے۔ جسم کے فاسد مادوں کو ضائع کر کے بند ناک کو کھولتا ہے۔ آپ چاہیں تو ادرک کے رس میں لیموں کے چند قطرے ڈال کر خوش ذائقہ شربت تیار کرسکتی ہیں۔ ادرک کے آمیزے کو پہلے پکالیں اور تھوڑی دیر کمرے کے درجۂ حرارت ہی میں ٹھنڈا کر کے لیموں کا رس شامل کرلیں۔ البتہ ایک احتیاط لازمی ہے کہ ادرک کے آمیزے کو ایلومینیم کے برتن میں نہ پکائیں۔ اسے نیم گرم رکھ کر وقفے وقفے سے پئیں اور نزلے، زکام کو بڑھنے سے حتی الامکان حد تک روکیں۔

لہسن صحت کا انمول خزانہ

وائرس، بیکٹیریا کو ختم کرنے کی بہترین صلاحیت رکھنے والی سبزی ہے۔ نزلہ، زکام اور کھانسی کا بہترین قدرتی علاج ہے اور شہد کے ساتھ اس کا استعمال بہت جلد فائدہ دیتا ہے۔ لہسن کو ہاون دستے میں کوٹ کر یا سِل بٹے پر کچل کر ڈیڑھ کپ پانی میں حل کرلیں۔ ہلکی آنچ پر گرم کر کے لیموں نچوڑ کر یا شہد کے ساتھ کھالیں۔ اسے شیشی میں محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔ ایک کھانے کے چمچ کے برابر کھانے سے آرام ملتا ہے۔

Thyme جراثیم کش سبزی ہے

Thyme میں ایک مخصوص تیل تھائی مول پایا جاتا ہے، جس میں جراثیم کش خصوصیات موجود ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ سے مدافعتی نظام فعال رہتا ہے۔ پودینہ ایک ٹانک بھی ہے جس سے سینے پر جمع ہوا بلغم اور سانس کی نالیوں کا کھنچاؤ ختم ہوتا ہے۔ اس کا بھی جوشاندہ یا چائے تیار کی جاسکتی ہے۔ تھائم کی پتیاں یا پھول ایک چائے کے چمچ کے برابر لے کر ایک کپ پانی میں 10 منٹ تک جوش دے لیں، پھر تھوڑا سا شہد اور لیموں کے چند قطرے ڈال کر نیم گرم حالت میں پی لیں۔ خیال رہے کہ جوشاندہ اور چائے کھانے سے آدھ گھنٹے پہلے لے لینا بہتر ہوتا ہے۔

بھاپ لینے سے فیشل بھی ہوجائے گا

خوب گرم پانی میں ایزینشل آئل کے چند قطرے شامل کر کے بھاپ کو سانس کے راستے اندر کھینچا جائے تو نالیوں تک حرارت پہنچے گی اور وہ مرطوب ہوجائیں گی۔ بلغم جمع ہوگا تو خارج ہوجائے گا بلکہ بلغم پیدا کرنے والی جھلیاں ڈھیلی ہو کر آسانی سے بلغم خارج کردیں گی۔ پانی بہت زیادہ گرم ہو تو بہتر ہے۔ آپ اس پانی میں یوکلپٹس اور Tea Tree سے کشید کردہ تیل شامل کرسکتی ہیں۔ ان تیلوں میں فنگس، وائرس اور بیکٹیریا کے خاتمے کی افادیت موجود ہے۔ اگر یہ تیل دستیاب نہ ہو تو روزمیری اور پودینے کے تیل سے بھی یہی فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ بند ناک تو کھلے گی ہی آپ کا چہرہ بھی نکھر سا جائے گا۔ اگر جلد کے مسامات کھل گئے ہوں تو بلیک ہیڈز کی صفائی میں بھی آسانی ہوجائے گی مگر سارا پروسیس احتیاط سے کریں۔ پانی اسی قدر گرم ہو کہ فائدہ دے اور نتھنے نہ جلنے لگیں یا حلق میں خراش بھی نہ ہو۔

بچّوں سے مدد لیجئے

کیونکہ یہ ذمّہ دار شہری گھر سے ہی بنیں گے

درخشاں فاروقی

بچوں کی چھٹیاں ہوں نہ ہوں ان کی جسمانی اور شخصی تربیت کے لئے ضروری ہے کہ انہیں غیر نصابی سرگرمیوں میں شریک کیا جائے۔ بلاشبہ اسکول میں یہ کھیلوں اور تقاریر کے مقابلوں میں شرکت کرتے ہیں تو ان کی ذہنی وجسمانی صحت پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ تاہم گھریلو کام کاج میں کسی بھی وقت حصّہ لیا جاسکتا ہے۔ بچوں کو مکمل طور پر گھر کی صفائی یا کھانے پکانے اور کپڑوں کی دُھلائی پر مامور نہیں کیا جاتا، لیکن انہیں صحت مند سرگرمیوں میں شریک کر کے ان کی مہارتوں میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

گھر کے کام کاج ضروری کیوں ہیں؟

• 5 برس کی عمر کا بچّہ کھانے کے بعد اپنی پلیٹ کچن میں رکھ کر آئے یا پانی کا گلاس دھو کر شیلف میں رکھے، خاصی انوکھی بات ہے۔ لیکن اگر 9 یا 10 برس کا بچّہ ایسا کرے تو وہ سوشل اور متوازن شخصیت کا حامل کہلائے گا۔ مہمانوں یا والدین کی نظروں میں اپنے لئے خصوصی توجہ اور پیار پا کر اس کی جذباتی تسکین بھی ہوگی اور تعریف وتوصیف کے چند کلمات اس کی حوصلہ افزائی بھی کریں گے۔

• بچّہ اسے اپنی ذمہ داری سمجھنے لگے گا اور اسے اپنی شخصیت کے کارآمد ہونے کا احساس ہوگا۔

• اس میں کسی بھی کام کو بروقت مکمل کرنے کے علاوہ انتظامی صلاحیتوں جیسے عمدہ خواص اُبھریں گے۔

• زندگی میں کبھی ایسے بچّے کو گھر سے دُور رہنا پڑے، بیرونِ ملک تعلیم حاصل کرنے جانا ہو تو اسے بورڈنگ کے کام کاج دردِسری معلوم نہیں ہوں گے۔ وہ اعتماد سے اپنے ذاتی کام خوش اسلوبی سے مکمل کرلیا کرے گا۔

• تربیت کے ان معمولی پروسیس کو بلاتخصیص gender مکمل کرلیا کریں تاکہ آپ کے بچے اور بچّیاں مزاجاً بہتر رویوں پر مشتمل شخصیتوں میں ڈھلیں۔ زندگی میں آئندہ کیا ہونے والا ہے، کیا سب بچوں کو ملازم دستیاب ہوسکیں گے؟ اور کیا لڑکوں کو گھر کے چھوٹے چھوٹے کام کرتے ہوئے شرم آنا ان کے لئے نقصان دہ ہوگا۔ اس سے متعلق فی الفور قیاس آرائی نہیں کی جاسکتی۔ البتہ لڑکوں کی شخصیت کو لچکدار اور مزاج کو دوستانہ اور مفاہمانہ رکھنا بہت ضروری ہے۔

بڑے بچے شام کی جھاڑ پونچھ کرسکتے ہیں

• ڈرائنگ روم، لاؤنج اور بچوں کے کمرے جہاں بے ترتیبی کا شکار ہوں، فوراً بچوں کی مدد سے انہیں ترتیب دے لیا کریں۔ ایک صاف ستھرا ڈسٹر لے کر گرد وغبار پونچھنا اتنا زیادہ کٹھن کام ہے بھی نہیں۔ اگر بچّے ویکیوکلینز استعمال کرسکتے ہوں تو انہیں قالین صاف کرنے میں بہت لطف محسوس ہوگا۔ جن گھروں میں قالین موجود نہیں وہاں پھول جھاڑو کی مدد سے صفائی کرنی پڑتی ہے۔ مائیں مدد کریں تو بچے اس کام میں بھی لطف محسوس کرتے ہیں۔

5 سے 7 برس کی عمر کے بچوں کے کام

• فرش سے بسکٹوں اور چپس کے خالی ریپر اٹھا کر ڈسٹ بن میں ڈالنا، اپنے بستر کی چادر درست کرنا۔

• اپنے تولیوں کو واش رومز میں سلیقے سے رکھنا اور گندے تولیوں کو وہاں سے ہٹانا۔

• پالتو جانوروں کو دانہ پانی نکال کر دینا۔

• کھانے کی میز لگانے میں امی اور بڑی بہنوں کی مدد کرنا

• استعمال شدہ برتن اٹھا کر کچن میں رکھنا۔

8 سے 10 برس کے بچوں کے کام کاج

• برتن دھونے میں بڑی بہن یا امی کی مدد کرنا۔ دُھلے ہوئے کپڑوں کو تہہ لگا کر اپنی الماریوں میں ترتیب وار رکھنا۔

• ناشتے کے وقت اپنے ٹوسٹ خود سینک لینا یا ٹوسٹ بنا لینا۔

• دوپہر یا رات کے کھانے کو خود گرم کرلینا۔

• اپنے پوپ کارن خود بنانا سیکھ لیں کبھی امی گھر پر نہیں ہوتیں۔

• رفتہ رفتہ سبزی کاٹنا اور آلو چھیلنا بھی سیکھ لیں اور کھانا بنانے میں اپنی امی کی بھرپور مدد کریں۔ (چھری چاقو بچوں کے ہاتھ میں دیتے ہوئے ہمیشہ احتیاط کریں اور خود ان کے ساتھ رہیں)

• شاپنگ کرتے وقت بچوں کو آزادی سے اپنی چیزیں خریدنے دیں تاکہ اُن میں روزانہ کے سودا سلف خریدنے کی اہلیت پیدا ہو۔ اب یہ دیکھنا آپ کا کام ہے کہ بچے اپنی غذاؤں میں پھل، سبزیاں اور صحت بخش آئٹم شامل کرتے ہیں یا صرف جنک فوڈ کا انتخاب کرتے ہیں۔

> 9 یا 10 برس کا بچّہ کھانے کے بعد اپنی پلیٹ کچن میں رکھ کر آئے یا پانی کا گلاس دھو کر شیلف میں رکھے تو وہ سوشل کہلائے گا

• شاپنگ کے لئے بجٹ تفویض کرنا اور اسی محدود پیسے میں خریداری یقینی بنانا۔

بچّے بہترین مددگار ہوتے ہیں

بچّہ کسی عمر کا ہو، جوں ہی ذرا سمجھدار ہوتا ہے، بڑوں کی مدد کرنے کے لئے تیار نظر آتا ہے۔ خود اپنے ہاتھوں سے کھانا کھانے لگتا ہے اور ماں جو کام کرنے جارہی ہو لپکتا ہے۔ دراصل وہ ان کی مدد کرنا چاہتا ہے۔ یہ بچے کی فطری خواہش ہے کہ اسے اسی وقت اچھا رسپانس بھی ملے، اسکی حوصلہ افزائی کریں اور کوئی آسان کام اسے کرنے دیں۔ یہ ننھا منا بچّہ سبزی نہیں کاٹ سکتا، چھری یا چاقو اس کے ہاتھ میں دینا گویا زندگی کو خطرے میں ڈالنا ہے، لیکن وہ بکھرے ہوئے کشن بے خطر ہو کر سرہانے رکھ سکتا ہے۔ تکیے کی پوزیشن ٹھیک کرسکتا ہے۔ اپنا پلیٹر اٹھا کر اِدھر اُدھر بحفاظت رکھ سکتا ہے۔ اپنے جوتوں کے ریک کو ٹھیک کرسکتا ہے۔ اپنے شوز پالش کرسکتا ہے۔ اپنا ٹوتھ برش سلیقے سے رکھ سکتا ہے، ٹوتھ پیسٹ کا ڈھکن سلیقے سے بند کر کے رکھ سکتا ہے۔ غرضیکہ شخصیت کو منظم انداز میں پروان چڑھانے اور گھر کی فضاء میں اپنی اہمیت منوانے کے لئے بچّوں کو اپنا مددگار بنانے پر آمادہ کرنا ضروری ہے۔ وہ ذہنی طور پر مدد کے لئے تیار ہوجائیں تو انہیں ڈسپلن میں لانا بھی والدین کی ذمہ داری ہے۔ اگر ملازم آپ کی ضرورت بن چکے ہیں تب بھی ان ہی پر مکمل انحصار کرنا ہرگز درست عمل نہیں۔ آپ کے بچّے کس طرح ذہنی وجسمانی سطح پر فعال ہوں گے؟ انہیں ذمہ دار شہری بنانے کے لئے جہاں ان کے مزاج اور جذباتی رویوں کے اظہار میں بہتری لانے کی ضرورت ہے وہیں جسمانی طور پر بھی ایک متحرک شخصیت کی تشکیل والدین ہی کے ہاتھوں ممکن ہوتی ہے تو پھر ہوجائے شروعات!

بچّہ آخر اتنا روتا کیوں ہے؟

مائیں وجوہات جاننے کی کوشش کریں

تحریر: ارم حبیب

جس گھر میں شیر خوار ہوں وہاں ان کے رونے کی آواز آنا معمول کی بات ہے وہ بول نہیں سکتے اور کہہ کر اپنی ضرورتوں کا احساس نہیں دلا سکتے لہٰذا ان کے رونے کی وجوہات معلوم کرنا بے حد دشوار ہوتا ہے۔ رونا بچہ کی کیفیات اور احساسات کو ظاہر کرنے کا ذریعہ ہے عموماً مائیں بچہ کے بلکنے پر پریشان ہو جاتی ہیں جو کہ قدرتی عمل ہے لیکن یہ زیادہ بہتر ہے کہ آپ ان وجوہات کو جاننے کی کوشش کریں جن کے باعث آپ کا بچہ رونے لگا ہے تاکہ اس کی ضرورت کی تسکین ہو سکے۔

بچے کو بھوک بھی پریشان کرسکتی ہے

شیر خوار بچے عموماً بھوک کی وجہ سے روتے ہیں اس کے علاوہ جب ان کا نیپکن گیلا ہو جاتا ہے تب بھی وہ بے چینی کا اظہار کرتے ہیں۔ بھوک برداشت کرنا بچوں کے لئے ناممکن سا عمل ہے نئی ماؤں کے لئے شروع میں بچہ کے دودھ کے اوقات طے کرنا خاصا مشکل ہوتا ہے ماں بھی اولاد کی پرورش کے عمل سے پہلی مرتبہ گزر رہی ہوتی ہے جو بچے ماں کے دودھ پر پل رہے ہوتے ہیں وہ ایک سے آدھا پون گھنٹے کے دوران ہی دوبارہ دودھ کے لئے بلک اٹھتے ہیں جبکہ ڈبہ کا دودھ پینے والے بچے دو ڈھائی گھنٹے سے پہلے بھوک کی شکایت نہیں کرتے ہیں بہرحال ماں کے دودھ کا کوئی نعم البدل نہیں ہے، یہ جلد ہضم ہوتا ہے اس لئے بچے کو بار بار فیڈ کروانا ضروری ہو جاتا ہے

اگر بچے کو بھوک لگی ہوگی تو وہ رو رو کر بے حال ہو جائے گا جب ماں اسے گود میں اٹھائے گی تو قدرتی طور پر چھاتی کی طرف لپکے گا ماں کو چاہئے کہ اپنا تمام کام کاج پس پشت ڈال کر بچہ کی طلب پوری کرے کئی مرتبہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ بچہ دودھ بھی پی رہا ہوتا ہے اور مسلسل سسکیاں بھی لے رہا ہوتا ہے۔ اس صورت حال میں ماں اسے اپنی لمس کی حرارت کا احساس دلائے اور دودھ سے دور نہ کرے بلکہ پیٹ بھرنے دے جب اس کی طبیعت سیر ہو جائے گی تو بچہ از خود چپ ہو جائے گا۔

بچہ گود میں آنا چاہے تو...

جی ہاں! کبھی کبھار بچہ محض اس لئے بھی روتا ہے کہ اسے ماں یا گھر کا کوئی فرد گود میں اٹھائے بچہ ہو یا بڑا محبت کا اظہار ہر کوئی چاہتا ہے شیر خواروں میں اس بات کی شدید خواہش پائی جاتی ہے کہ انہیں سینے سے لگایا جائے پیار سے چمکارا جائے لاڈ اٹھائے جائیں۔ مائیں بچوں کو نا سمجھ جان کر نظر انداز نہ کریں اس ننھی سی جان میں اللہ رب العزت نے بے شمار حیرت انگیز صلاحیتیں رکھی ہیں چند دنوں کا بچہ بھی اپنے والدین کی آواز پہچانتا ہے ان کی خوشبو سے باخبر ہوتا ہے لوگوں کے ہجوم میں بچہ ماں کا چہرہ دیکھ کر اس کی طرف لپکتا ہے شیر خوار بچے اپنے والدین کا چہرہ دیکھنا پسند کرتے ہیں ان کی خواہش ہوتی ہے کہ ماں باپ ان کے قریب رہیں اکثر والدین سوچتے ہیں کہ بچے کو ہر وقت گود میں اٹھائے رکھنے سے اس کی عادت خراب نہ ہو جائے لیکن یاد رکھئے پیدائش کے ابتدائی چند ماہ میں ایسا کچھ نہیں ہوتا بچہ کو زیادہ سے زیادہ توجہ دیں تاکہ اس کی شخصیت میں خود اعتمادی پیدا ہو اگر بچہ رو رہا ہے تو آپ اسے گود میں لے لیں بچہ مطمئن ہو کر چپ ہو جائے گا۔

ڈائپر بدلے بہت دیر ہو جائے تو...

عموماً بچے کا پوتڑا جیسے ہی گیلا ہوتا ہے وہ بے چین ہو کر رونا شروع کر دیتے ہیں گیلا ڈائپر فوراً تبدیل کر دیں تاکہ بچہ کو کسی قسم کی الرجی یا سوجن سے محفوظ رکھا جا سکے گیلا اور غلیظ ڈائپر متعدد بیماریوں کو جنم دیتا ہے موسم سرما میں بچے کو ٹھنڈ لگ سکتی ہے رات کو اگر بچہ سوتے میں رونے لگے تو فوراً نیپکن چیک کریں ضرورت ہو تو بدل لیں تاکہ بچہ پر سکون ہو جائے ہر دفعہ نیپکن بدلتے وقت بچہ کو اچھی طرح صاف کریں اور پیٹرولیم جیلی لگا کر صاف نیپکین دوبارہ پہنائیں۔

درد کہاں ہوتا ہے؟

دودھ پینے کے باوجود بچہ رو رہا ہے بے چین ہو کر ایڑیاں اپنے بستر پر زور زور سے مار رہا ہے یا اپنی ننھی ہتھیلیوں سے کان رگڑ رہا ہے یہ تمام علامات ہیں کہ آپ کا بچہ کسی قسم کی تکلیف میں مبتلا ہے یاد رکھئے کہ ہر مرتبہ دودھ پلانے کے بعد بچہ کو ڈکار ضرور دلائیں تاکہ پیٹ سے زائد ہوا خارج ہو جائے اگر بچہ ڈکار نہیں لے رہا تو اسے کاندھے پر پیٹ کے بل اٹھائیں اور اسے پشت سے سہلائیں تاکہ اس کے پیٹ پر زور پڑے اور وہ باآسانی ڈکار لے سکے بچے کا پیٹ یا پیٹھ کو آہستہ آہستہ سہلانا اس کے لئے بے پناہ سکون کا سبب بنتا ہے بالخصوص ریاحی درد کی شکایت میں اگر ماں بچہ کو سینے سے چمٹا کر اس کی پیٹھ سہلائے تو بچہ پرسکون ہو کر سو جاتا ہے اگر بچہ مسلسل رو رہا ہو اور چپ نہیں ہو رہا تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں بخار یا بیماری کی علامات ظاہر ہونے پر بچوں کے اسپیشلسٹ سے رجوع کرنا ضروری ہے۔

> شیر خواروں میں اس بات کی شدید خواہش پائی جاتی ہے کہ انہیں سینے سے لگایا جائے پیار سے چمکارا جائے لاڈ اٹھائے جائیں

گرمی بہت لگے تو...

ایک ضابطے کے تحت ماں کے جسم پر کپڑے کی جتنی تہہ موجود ہو اس سے ایک تہہ زیادہ کی بچے کو ضرورت ہوتی ہے سردی ہو یا گرمی بچہ کو روزانہ ہلکے گرم پانی سے نہلائیں گرمیوں میں نسبتاً ہلکے کپڑے پہنائیں جبکہ ٹھنڈے دنوں میں اونی لباس زیب تن کریں لوشن کریم کا استعمال کریں تاکہ بچہ خود کو فریش محسوس کرے سردیوں میں بچہ گرم کمبل یا گرم کپڑوں میں خود کو پرسکون محسوس کرتا ہے یہی وجہ ہے کہ جب ماں کپڑے تبدیل کرتے وقت اسے نرم گرم ماحول سے اٹھاتی ہے تو وہ رو پڑتا ہے لیکن جیسے ہی آپ اسے دوبارہ کپڑے پہنا کر مطمئن کر دیتی ہیں تو وہ چپ ہو جاتا ہے۔

بسا اوقات روتے بچہ کو گود میں اٹھا کر کمرے میں ہی ادھر ادھر چلنے سے بھی وہ رونا دھونا بھول کر خاموش ہو جاتا ہے بچہ کو لوری سنائیں کہانیاں سنائیں تو وہ ہمہ تن گوش ہو جاتا ہے آواز والے کھلونے اس کی توجہ مبذول کرنے میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں اگر بچہ بلاوجہ رو رہا ہے تو ذرا چیک تو کریں کہ کہیں اس کے بستر یا کپڑوں میں کوئی چیونٹی تو نہیں گھس گئی ہے بسا اوقات بچہ کو اس کے اپنے ہی نئے کپڑے تنگ کر رہے ہوتے ہیں اسے کوئی مکھی یا مچھر بھی تنگ کر سکتا ہے بچہ مسلسل بے چین ہے تو اس کے جسم کا ٹمپریچر چیک کریں تاکہ یہ معلوم ہو کہ کہیں اس بخار وغیرہ تو نہیں ہے شیر خوار بچہ کا ٹمپریچر معلوم کرنے کے لئے تھرمامیٹر اس کے بغل میں دبائیں منہ میں رکھنے سے اجتناب برتیں ورنہ جراثیم پیٹ میں جانے کا خدشہ رہتا ہے یاد رہے کہ بیمار بچہ کے رونے بلکنے کا انداز اور بھوکے یا پریشان بچہ کے رونے کے انداز میں نمایاں فرق ہوتا ہے ماں اپنے تجربہ کی بنیاد پر یہ فرق جلد پہچان سکتی ہے۔

نئے دِن کی شُروعات کیسے ہو؟

ڈسپلن اپنانے میں، دیر ہی کتنی لگتی ہے؟

"امّی میرا پنسل بکس کہاں ہے؟"
"مجھے نیند آ رہی ہے، میں آج چھٹی کرلوں؟"
"کیا تم نے میرا لیپ ٹاپ چارج کرلیا ہے؟"
"ارے بچّوں جلدی کرو، وین آنیوالی ہے ابھی ناشتہ بھی کرنا ہے۔"
"سو بار کہا ہے گاڑی کی چابیاں ایک جگہ رکھا کرو۔"

یہ منظر نامہ ہے ایک ایسے گھر کا جہاں شوہر اور بچے لگ بھگ ایک ہی وقت میں اسکول اور کام پر جانے کے لئے تیار ہوتے ہیں' یہ شور شرابا، افراتفری اور مصروفیات روز کا معمول ہوتی ہیں۔ آپ پر تنقید ہوتی ہے کہ رات ہی کو کیوں ہر چیز ٹھکانے پر نہیں رکھ دی جاتی، صبح کا انتظار کیوں کیا جاتا ہے؟ پھر گاڑی کی چابیاں بچّوں کے بیگز سے نکلتی ہیں اور پنسل بکس گڑیا کے گھر سے برآمد ہوتا ہے۔ لیپ ٹاپ چارجر دراز میں رکھا مل جاتا ہے، لیکن خاتونِ خانہ بوکھلائی بوکھلائی گھومتی نظر آتی ہیں، نہ چائے کا ہوش نہ کپڑوں کو سمیٹنے کی لگن، سر جھاڑ منہ پھاڑ بچّوں اور اپنے پھوہڑپن یا بدانتظامی کے مسائل سے الجھی رہتی ہیں۔ جنہیں اس وقت پریشان ہونے کے بجائے اعلیٰ منتظم ہونے کا ثبوت دینا چاہئے۔ وہی بکھری بکھری سی نظر آتی ہیں۔

ذیل میں کچھ آزمودہ نسخے درج کئے جا رہے ہیں جنہیں آپ کتابوں، رسالوں میں پڑھتی تو ہیں مگر اپنی زندگیوں میں ان کا اطلاق ہوتا نظر نہیں آتا۔

1۔ جب آپ لوڈشیڈنگ کے فکر کا حل ڈھونڈ سکتی ہیں اور ایک رات قبل ہی بچّوں کے یونیفارم اور شوہر کے کپڑے استری کر کے رکھ سکتی ہیں، چھوٹے بچّوں کے لنچ بکسز کے لئے گھر کے کھانوں کی تیاری کرسکتی ہیں، کسی کے ادھڑے ہوئے کپڑے یا ٹوٹے ہوئے بٹنوں کی مرمت رات ہی کو کرلیتی ہیں تو ان دیگر چھوٹی چھوٹی چیزوں کو بھی ان کی جگہوں پر رکھ دیا کریں۔ اس میں کتنی دیر لگتی ہے؟ کم از کم اگلے روز کی کوفت سے تو بچیں گی۔ جوتے بھی رات ہی کو پالش ہوجائیں گے۔ پی ٹی شوز درکار ہوں تو ذرا دیکھ لیں دھونے کی ضرورت پیش آ رہی ہو تو دن ہی میں انہیں دھولیں۔ ہر بچے کے جوتے کے قریب اس کے موزے رکھ دیں۔ بیلٹس، ٹائز، بچیوں کی V یا دوپٹے اور اسکول بیگز سب ان کی مخصوص جگہوں پر تیار کر کے رکھیں۔ کوشش کریں کہ اسکول واپسی پر ہر بچہ اپنی چیزیں دھونے والے کپڑوں کی جگہ یا الماریوں میں سلیقے سے رکھ دے۔

خاتون خانہ صبح سویرے بچّوں کو جگانے سے لے کر ان کی وین آنے تک افراتفری اور الجھنوں کا شکار رہتی ہیں

2۔ بچّوں میں انتظامی صلاحیتیں وقت کے ساتھ ساتھ پختہ ہوتی ہیں۔ چھوٹے بچے اپنا کلرنگ بکس یا ڈائری اور پنسل بکس جہاں کھیلتے ہیں، وہیں چھوڑ کر کسی دوسرے کھیل میں مگن ہوجاتے ہیں۔ بڑی بہن، بھائی یا آپ کوشش کریں کہ رات ہی کو ہر کسی کی چیز اس کے اسکول بیگ میں رکھ دی جائے۔ کچھ اسکولوں میں پی ٹی کا ایک دن مختص کیا جاتا ہے، وہ دن کونسا ہے؟ ہر بچے کی نوٹ بک یا ڈائری میں ٹائم ٹیبل موجود ہوتا ہے۔ خاص اس دن ان کے شوز اور وائٹ یونیفارم کی صفائی دھلائی کا خیال رکھا جائے۔

3۔ عام طور پر جن گھروں میں نظم وضبط کے اصول متعین نہیں ہوتے، وہاں ہفتے کے اختتام پر رات گئے جاری رہنے والی تقریبات خصوصاً شادیوں میں شرکت کی وجہ سے پیر کے روز علی الصبح بیدار ہونا اور وقت پر تیار ہونا مسئلہ بن جاتا ہے۔ اسی روز بدحواسیاں بھی ہوتی ہیں اور وین آجانے تک خاتونِ خانہ افراتفری اور الجھنوں کا شکار رہتی ہیں۔ اگر وہ طے کرلیں کہ اتوار کی رات کو دس بجے کے بعد گھر سے باہر رہنا بچّوں کے مفاد میں نہیں تو یقیناً وہ روٹین کے ضابطے کی پابند ہوجائیں گی۔ بچے وقت پر سوئیں تو ہی اگلے روز ہشاش بشاش رہیں گے۔ وقت پر تیاری بھی ہوگی اور ناشتے میں بھی دلچسپی لیں گے اور اچھے موڈ کے ساتھ نئے دن کا آغاز ہوگا۔

ناشتہ میں وقت کی بچت کا تڑکا لگایئے

علی الصبح ایک طرف انڈے اُبالنا، دلیوں کے پیالوں کی صفائی، مکھن، جام یا شہد کے چمچ اور چھریاں اور ڈبل روٹی کے ٹوسٹ بنانا، کسی نے پھل کھانا ہے، کسی نے چائے اور پاپے، تو بہتر یہی ہے کہ کم از کم انڈے تو رات کو اُبال کر رکھے جاسکتے ہیں۔ کراکری بھی رات ہی کو میز پر جما دیجئے، باقی چائے تو تازہ ہی بنتی ہے۔ ٹوسٹ بھی وقت کے وقت گرما گرم ہی بھلے لگتے ہیں۔ کم از کم صبح کے وقت کراکری اکٹھی کرنے کا بے سُرا باجا تو نہیں بجے گا۔ پھر تو جیسے جیسے بچے تیار ہوتے جائیں آتے جائیں ناشتہ کرتے جائیں۔ اتنی سی کوشش اور کرلیں کہ ہر بچہ ناشتے کے بعد دانت برش کرلے۔ ناشتہ کرنے میں کوئی ڈنڈی نہ مارے، نہ کوئی بہانہ کرے۔ اس کے لئے ماؤں کو خاص احتیاط کرنی چاہئے۔ اگر بچے گھر کا ناشتہ کر کے جائیں تو دن بھر ذہنی وجسمانی طور پر اسمارٹ رہیں گے۔ آپ بھی وقت کی بچت کا تڑکا لگالیں گی تو اُلجھنوں سے بچیں گی۔

صبح بیدار ہوتے ہی "نو ٹی وی پلیز"

کچھ بچے وین کے انتظار کرنے کے لئے ٹی وی لاؤنج میں آ کر بیٹھ جاتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ ٹی وی دیکھیں۔ کچھ مائیں منع بھی نہیں کرتیں، لیکن مناسب یہ ہوتا ہے کہ اس وقت بچہ کوئی درسی کتاب نکالے، کوئی نوٹس یاد کرے یا پھر پانی کی بوتلوں کی بھرائی میں دلچسپی لے۔ اگر وہ اپنے پھیلے ہوئے کمرے کو ہی سمیٹ جائے تو اس سے زیادہ اچھا بچہ کوئی نہیں ہوسکتا۔ ویسے تو ماؤں کی ذمہ داری یہیں پر ختم نہیں ہوجاتی لیکن مقصد بچے کو ڈسپلن کا عادی بنانا ہے۔

تمام چابیاں کی ہک پر رکھ کر دسترس میں رکھی جائیں

کی ہک کو نظر کے سامنے رکھیں اور اسی جگہ گھر کے صدر دروازے دفتر، اندرونی کمروں، گاڑیوں کی چابیاں اور دیگر ضروری کاغذات رکھے جائیں، خاص کر لیپ ٹاپ چارجر کو لیپ ٹاپ کے قریب ہی کسی دراز یا باسکٹ میں رکھ دیں۔ اگر آپ جاب کرتی ہیں تو صدر دروازے کی چابی بچّوں کے بیگ میں رکھنا نہ بھولیں۔ اگر آپ کے دو بچے ہیں تو دونوں ہی بیگز میں چابیاں رکھ دیں۔ غرضیکہ تھوڑی سی منصوبہ بندی کر لینے سے بعد کی اذیت اور کوفت سے بچا جاسکتا ہے۔ یوں آپ کا نیا دن آپ کو تازہ دم رکھے گا اور آپ سے جڑے ہر رشتے کو توجہ، محبت اور اِطمینان کی نعمت نصیب ہوگی۔

خوش رہنا آپ کا حق ہے

ناپسندیدہ صورتحال میں متبادل رویے اپنایئے

عافیہ رحمت

خوشیاں کہاں ہیں ......خوشیوں کی رنگیلی پھوار سے لطف اٹھانا آپکا بھی حق ہے۔آج ہی اس حق پر اپنی ملکیت کا پرچم لہرادیں۔

ایک مجسمہ ساز سے کسی نے پوچھا کہ آپ اتنے خوبصورت مجسمے کیسے بنالیتے ہیں؟ اُس نے کہا کہ خوبصورت تصویریں تو اِس کے اندر چھپی ہوتی ہیں، میں تو بس غیر ضروری پتھروں پر ضرب لگا کر جھاڑتا رہتا ہوں اور خوبصورت نقش خود بخود واضح ہو جاتے ہیں۔

بالکل اسی طرح زندگی تو ہے ربِ تعالٰی کا خوبصورت انعام !بس غیر ضروری منفی سوچوں سے ہم اُس کو بدصورت بنا لیتے ہیں۔ ان سوچوں کی خودرو بیلوں سے نجات پانے کے لئے آپکو اِس کا متبادل Alternative تلاش کرنا ہوگا اور پھر اس پر عمل بھی۔ منفی سوچوں کو دور بھگانا ہی نہیں بلکہ ان سوچوں کو اپنے فائدے کے لئے استعمال کرنا سیکھنا ہوگا۔

ذیل میں چند ایسے ہی متبادل ''مثبت احساسات'' درج کئے گئے ہیں جو کسی بھی ناپسندیدہ صورتحال میں ایک متبادل "چوائس" بن سکتے ہیں۔

شکرگزاری کا احساس

جو کچھ آپ کے پاس ہے اس کی قدر کرنا اور اس پر شکر بجالانا ایسے اہم ترین روحانی احساسات ہیں جو کسی بھی انسان کی شخصیت کا ایک ناگزیر حصہ ہیں۔ ہماری زندگی کو سکون واطمنان اور آگہی کو اصل ذائقوں سے آشنا کرنے میں یہ دونوں احساس کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔

محبت اور گرمجوشی پیدا کریں

ایک کہاوت کے مطابق ''تمام انسانوں کا باہمی میل جول یا تو محبت کا اظہار ہے یا مدد کے لئے پکار ہے'' لوگوں سے محبت اور گرمجوشی کا اظہار کرنا اپنی عادت ثانیہ بنالیں۔ رفتہ رفتہ لوگ خود اپنا رویہ بدلنے پر مجبور ہو جائیں گے۔ لوگوں کے غصہ اور نفرت کو اپنی محبت سے مٹا دیجئے۔ آپکا مثبت طرزِ فکر اپنانا اور اس کا مظاہرہ کرنا یقیناً آپ کے اردگرد لگی غموں کی پُرخار جھاڑیوں کو روند ڈالے گا۔ پہلا قدم اٹھایئے۔!! خود سے ایک وعدہ کریں۔۔!!

پرتجسس رہیے

اپنے ذہن کے کھیتوں میں ''تجسس'' کے بیج کاشت کرنا بہت ضروری ہیں۔ اگر آپ واقعی زندگی میں کامیابیوں کو چھونا چاہتے ہیں تو اپنے اندر بچوں جیسی لاعلمی اور تجسس پیدا کریں۔ بچوں کی طرح خوف کے بغیر چیزوں کی دریافت کی خواہش رکھنے والے لوگ زندگی میں کبھی بوریت کا شکار نہیں ہوتے۔ ایسے لوگوں کی زندگی ایک نہ ختم ہونے والا تعلیمی سلسلہ بن جاتی ہے۔ اور انہی لوگوں کے تجسس کی بدولت اُن کا ذہن اُن پر دوسروں کے لئے ایجادات کی صورت میں سہولتوں کے در وا کرتا ہے چلا جاتا ہے۔

جوش اور جذبے کے احساسات

یہ وہ جادوئی آلات ہیں جو کسی بھی چیلنج کے مقابلے میں آپکو سرخرو کر سکتے ہیں۔ یہ جذبے ہماری زندگیوں کو آگے بڑھنے کا ایندھن فراہم کرتے ہیں۔ ان کی آبیاری سے ہم اپنی زندگی کی گاڑی

کو نا قابل یقین رفتار سے چلنے کا ایندھن دے سکتے ہیں۔ یہ ہمارے اندر سوئی ہوئی صلاحیتوں کو جگا دیتی ہیں۔ بس ہمیں اس جذبے کو تلاش کرنا ہے اور اس کو ہر پل زندہ جوان اور بیدار رکھنا ہے۔ اپنے اندر جوش اور جذبے کے احساسات پیدا کرنے کے لئے اپنے اندر تھوڑا ہل چل پیدا کریں، تصورات کو تیزی سے اپنے ذہن کے پردہ اسکرین پر تبدیل ہوتے دیکھیں اور اپنے جسم کو جوش سے حرکت دیں۔

ثابت قدمی اور استقلال

یہ دو خصوصیات اگر آپ نے پیدا کرلیں تو آپ بے حد مبارکباد کے مستحق ہیں کیونکہ اب آپ خود کو حالات کے رحم و کرم پر چھوڑ کر ہتھیار ڈال دینے والے فرد نہیں رہے اور اب آپکے کے اندر مخالف ترین حالات میں اپنے لئے راہ نکالنے کی صلاحیت پیدا ہوگئی ہے۔

اور اگر ایسا نہیں تو بھی آپ مبارکباد کے مستحق ہیں کیونکہ آپ کو بس تھوڑی سی اور محنت درکار ہے اور آپ اِس بات کو محسوس کر چکے ہیں۔ تو پھر تیار ہیں آپ۔۔!!

یہ خصوصیت اپنے مقصد سے ہی گہری وابستگی ظاہر کرتی ہے۔ ثابت قدمی کی شمع حالات اور زمانے کی آندھیوں کے سامنے ہمیشہ روشن رہتی ہے۔ عظیم کامیابی کے سفر میں ''دھکا اسٹارٹ'' افراد کی کوئی گنجائش نہیں، اس شاہراہ پر صرف وہی لوگ قدم جما سکتے ہیں جن کی استقامت اور عزم کے انجن ہمیشہ اسٹارٹ رہتے ہیں۔

کردار اور رویے میں لچک

کامیابی کے سفر میں صرف ایک مثبت احساس یعنی لچک دار رویے کو ساتھ رکھنے کی ضرورت ہے۔ لچک کا مطلب اپنے رویوں اور اپروچ کو تبدیل کرنے صلاحیت ہے۔ زندگی میں ایسے حالات ضرور آتے ہیں، جن پر آپ کا کوئی کنٹرول نہیں ہوتا۔ ایسے میں اپنے قوانین، اپروچ اور طرزِ عمل میں لچک ہی آپ کو کامیابی کی نوید دے گی۔ آپ کے رویوں، نظریات اور طرزِ عمل میں لچک ہی آپ کو کامیابی کی نوید دے گی۔ آپ کے احساسات میں لچک دراصل آپ کی کامیابی، خوشیوں اور دوسروں کے ساتھ تعلقات میں گرمجوشی کی ضمانت ہے۔

کہاوت کے مطابق ''انسانوں کا باہمی میل جول یا تو محبت کا اظہار ہے یا مدد کے لئے پکار ہے''

مسکراہٹ

ہنسنے، مسکرانے اور خوش و خرم رہنے سے آپ کی عزتِ نفس مضبوط ہوتی ہے اور زندگی زیادہ خوبصورت لگنے لگتی ہے اور آپ کے گرد و پیش کے لوگ بھی آپ کی خوشی اور مسکراہٹ سے اچھا اثر لیتے ہیں۔ خوش رہنے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ غیر سنجیدہ ہیں، عقل سے فارغ ہیں یا دنیا کو رنگین عینک سے دیکھتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ نا قابلِ یقین حد تک ذہین ہیں۔ کیونکہ آپ جانتے ہیں کہ اگر آپ خوشگوار اور مثبت کیفیت میں رہتے ہیں تو لاشعوری طور پر آپ اپنے ساتھ رہنے والوں میں بھی یہ خوشی کا احساس منتقل کر دیتے ہیں اور کسی بھی چیلنج اور مسئلے کا مقابلہ کرنے کے لئے آپ جسمانی اور ذہنی طور پر پوری طرح تیار رہتے ہیں۔

خوبصورتی اور صحت کی مناسب دیکھ بھال

اپنی جسمانی صحت اور قوت کی دیکھ بھال بے حد اہم ہے۔ اگر آپ اپنی صحت کی پرواہ نہیں کریں گے تو آپ کے لئے مثبت احساسات سے لطف اندوز ہونا بے حد مشکل ہو جائے گا۔ سب کام چھوڑ کر بیٹھ جانے سے آپ اپنی توانائی کو محفوظ نہیں کر سکتے۔ قوت حاصل کرنے کے لئے جسم کا حرکت کرنا ضروری ہے۔ جب آپ حرکت کرتے ہیں تو آکسیجن آپ کے پورے جسم میں شامل ہوتی ہے۔ زندگی کے چیلنج اور مشکلات کو آسانیوں اور ترقی کے مواقع میں تبدیل کرنے کے لئے جذباتی صحت کے ساتھ ساتھ صحت مند جسم کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے جسم کی مکمل دیکھ بھال کیجئے اور صحت کے معیار کو قائم رکھنے کے لئے مناسب ورزش کرتے رہیئے۔

دوسروں کو اپنی زندگی میں شامل کیجئے

نوع انسانی کی بقا، ترقی اور خوشحالی کا بنیادی راز اس میں چھپا ہوا ہے۔ اگر آپ دوسروں کو اپنی خوشیوں، کامیابیوں اور وسائل میں برابر کے حصہ دار سمجھتے ہیں تو گویا آپ مقناطیسی شخصیت رکھنے والے فرد ہیں۔ بطور انسان آپ کون ہیں؟ آپ نے اپنی زندگی کیسے گزاری؟ آپ نے ایسا کیا کیا جس نے لوگوں کے دلوں کو بڑے گہرے اور بامعنی انداز میں چھوا ہو؟ جس سے لوگوں کی زندگی کا رخ مڑ گیا ہو۔

انسانیت اور ہمدردی کے احساس کو کسی بھی فرد کے لئے زندگی کا سب سے بڑا تحفہ قرار دیا جاسکتا ہے اس وقت تصور کیجئے کہ آپ پورے اعتماد کے ساتھ پُرسکون انداز میں اپنے پسندیدہ مثبت احساسات سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ کسی اچھے دن کا انتظار کئے بغیر، ابھی ان تمام مثبت احساسات کو اپنی ذاتی کا حصہ بنانے کا فیصلہ کیجئے۔ اپنے ذہن کی اسکرین پر اپنی ذات کو ان تمام مثبت احساسات کے ساتھ چلتا پھرتا محسوس کیجئے۔

یاد رکھئے اپنے احساسات کے نئے انتخاب میں آپ مکمل طور پر خود مختار ہیں تو پھر کیوں نہ آپ ایسے مثبت احساسات منتخب کریں جو آپ کی شخصیت کو مضبوط اور دلکش بنانے کے ساتھ ساتھ آپ پر کامیابیوں اور خوشیوں کے نئے دروازے کھول دیں، جن کی بدولت آپ اپنے پیاروں اور اس سیارے پر موجود کروڑوں لوگوں کو سہارا دینے اور ان کی زندگیوں کے معیار کو بہتر بنانے میں اپنا بھرپور حصہ ڈال سکیں اور یوں آج دنیا اور کل کو رب ذوالجلال کے سامنے سرخرو ہو سکیں۔

بک ریویو

مصنفہ : مارجری حسین

ملنے کا پتہ : آکسفورڈ پریس پاکستان

صفحات 500

قیمت درج نہیں

ناشر و پبلشر پرویز اقبال نے فنِ مصوری کی معروف نقاد مارجری حسین کی نئی تالیف پیش کی ہے، جسے ایس ایم شاہد نے اپنی مدیرانہ کاوش سے سجایا ہے۔ یہ جمی انجینئر کے تعلیمی ریکارڈ اور کیریئر کے نشیب وفراز سے متعلق عمدہ دستاویز ہے۔ اس کافی ٹیبل بک میں جمی کی پارٹیشن سیریز سے لے کران کی سماجی زندگی تک کے معمولات درج کیے گئے ہیں۔ اس کتاب کے ذریعے آپ صرف آرٹسٹ سے نہیں ایک سماجی کارکن سے بھی ملیں گے، جس نے زندگی بھراپنے کام کی نمود ونمائش اور مادیت پر توجہ نہیں دی، لیکن جو معذور بچّوں کے اداروں کو اپنے میورلز کی آمدنی عطیہ کردیتا ہے۔ جمی انجینئر نے اپنی روحانی وابستگی کا اظہار جاوید نامہ میورل بنا کر کیا ہے۔ مارجری نے اس پر بہت پُرجوش انداز میں خوبصورت تبصرہ کیا ہے۔ 'موڈ' سیریز میں قدرتی مناظر، ساکت زندگی، منی ایچر، روغنی رنگوں کے علاوہ پنسل ورک بھی نظر آتا ہے۔ کتاب بڑی نفاست سے طبع کی گئی ہے۔ یہ واقعی بہترین کافی ٹیبل بک کہی جاسکتی ہے۔

چیف ایڈیٹر : صدیقہ بیگم

ملنے کا پتہ : پرنٹر مکتبہ جدید پریس لاہور

صفحات 343

قیمت 250روپے

ادبی جریدے ایسے نادر ادب پارے ہوتے ہیں جن کی انفرادیت دیگر کتابوں سے کہیں سوا ہوسکتی ہے بشرطیکہ ان کا اجراء پابندی سے ہوتا رہے اور وہ بلا تعصب پورے قومی ادب کا احاطہ کرتے ہوں۔ ادب لطیف اس حوالے سے خاصا معتبر جریدہ ہے جس کا انتظار رہتا ہے۔ زیرِ تبصرہ شمارے کے انتخاب میں ایڈیٹر شاہد بخاری نے حمد ونعت سے لے کر تنقیدی مضامین، سفرنامے، نظمیں، غزلیں، خودنوشت، افسانوں، یادرفتگان کے تذکروں کے علاوہ کتب پر تبصروں اور آراء کی شکل میں سیر حاصل مواد پیش کیا ہے۔ اُردو ادب کی نئی جہتیں دیکھنا ہوں تو ادبِ لطیف کا مطالعہ ضرور کریں۔ ادبِ لطیف کے بانی برکت علی چوہدری کے حوالے سے قاری کی عقیدت اس وقت اور بڑھ جاتی ہے جب اس کا ضخیم نمبر بھرپور اور دلکش انتخاب کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ محترم شاہد بخاری ایسا عمدہ تخلیقی فن پارہ ہمیں ارسال نہ کرتے تو ہم یقیناً اس نعمت سے محروم رہتے۔ طباعت عمدہ ہے، قیمت بھی مناسب ہے اور اب اگلے پرچے کا انتظار ہے۔

فلم ریویو

ہدایت کار: کبیر خان، پروڈکشن: یش راج فلمز

کاسٹ : سلمان خان، کترینہ کیف

یہ ہدایت کار کبیر خان وہی شخصیت ہیں جنہوں نے فلم 'نیویارک' اور 'کابل ایکسپریس' کی ہدایات دی تھیں۔ یش راج فلمز نے اس بار سلمان خان اور کترینہ کیف کو لے کر ایک رومانوی فلم بنانے کی ٹھانی ہے۔ جس زمانے میں فلم سیٹ پر تھی اسی وقت اس کی خوش آئند رپورٹس آنے لگی تھیں۔ جنگل کے اس قانون سے کون واقف نہیں کہ وہاں شیر ہی کی حکمرانی ہوتی ہے۔ چرند پرند سب اس سے سہمے رہتے ہیں۔ اس کے سائے سے ڈرتے ہیں۔ اس کی دہشت سے ہر کوئی خوفزدہ رہتا ہے۔ اس ٹائیگر یعنی سلمان خان کو فلم میں طاقت کا سمبل بنا کر دکھایا گیا ہے اور وہ اپنی محبت کی تلاش میں سرگرداں نظر آتا ہے۔ فلم رومان پسند طبقے کو یقیناً پسند آئے گی۔ لوکیشنز اور مکالمے عمدہ ہیں۔ سلمان اور کترینہ کی دوستی تو مشہور تھی ہی اب ساتھی اداکاروں کی شکل میں بڑے پردے پر ان کی پرفارمنس کیسی رہتی ہے یہ فلم دیکھ کر ہی پتا چلے گا۔

ڈائریکٹر: کرسٹوفر نولان

کاسٹ: کرسٹن بیل، مائیکل کین، ہیتھ لیجر، گیری اولڈمین، ایرون ایکہارٹ

معروف کامک کریکٹر بیٹ مین کے ساتھ سُپر ہیرو ٹائپ فلمیں بنانے کا یہ سلسلہ 2005ء میں شروع ہوگیا تھا۔ تب سے اب تک یہ کردار کرسٹن ہی ادا کرتے آئے ہیں۔ کرسٹوفر نولان کی یہ سیریز مختلف وقتوں میں آٹھ اکیڈمی ایوارڈز کے لئے نامزد ہوئیں اور ایک بار بہترین ساؤنڈ ایڈیٹنگ اور بیسٹ سپورٹنگ ایکٹر کے لئے اداکار ہیتھ لیجر کو ایوارڈز کا ملنا فلم کو غیر معمولی ثابت کرتا ہے۔ فلم کا مرکزی تخیل بینک ڈکیتی کی واردات سے متعلق ہے، مگر بعدازاں دیگر دلچسپ معرکے اسے قابلِ دید بنا دیتے ہیں۔ لوٹ مار، جنگ وجدل اور پیسے کی تقسیم میں غیر انسانی رویّوں پر ایک کردار کا تمسخرانہ انداز میں پرفارم کرنا غضب کا منظر ہے یہ جوکر بیٹ مین کو سپورٹ کرتا ہے۔ بچّوں اور بڑوں میں مقبول بیٹ مین کے کردار پر مشتمل یہ فلم اس بار عیدالفطر پر ریلیز ہونے والی فلموں میں سرِفہرست ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ کرسٹوفر نئی فلم کو کتنا مختلف بناتے ہیں۔ بیٹ مین کے کارنامے فلم بینوں کو چونکانے کے لئے کافی ہوتے ہیں یا نہیں، یہ سب دیکھنے کے لئے سینما ہاؤس کا رخ کرنا پڑے گا۔

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہِ جولائی 2012ء کیسا گزرے گا؟

امتیاز علی

برج حمل
Aries
21مارچ تا 20اپریل

اس ماہ تازہ ترین خبروں سے واقفیت رکھنا ضروری ہے۔ اس وقت عملی معاملات پر توانائی صرف کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنی پیش رفت جاری رکھیں، تھکن والے کاموں میں اُلجھنا وقتی معاملہ ہے۔ چاند کی موجودہ پوزیشن ایسی نہیں کہ آپ کو تیز رفتاری کا مشورہ دیا جاسکے۔ گھٹتے ہوئے چاند کے دنوں میں خود کو پُرسکون رکھنا ہوگا۔ عملی افراد اپنی ذمہ داریاں بہت کم دوسروں کو سونپتے ہیں لیکن آپ کی صحت زیادہ تفکر اور بوجھل کاموں کی متحمل نہیں ہوسکتی۔ ضرورت سے زیادہ ذمہ داریاں خود پر نہ لادیئے۔ آپ کے شمسی زائچے کے چھٹے گھر میں مریخ کی موجودگی بڑھی ہوئی انا کو ظاہر کررہی ہے۔ پُرسکون رہئے، تخلیقی معاملات بہتر جارہے ہیں۔

برج ثور
Taurus
21اپریل تا 21مئی

قلبی وارداتیں عروج پر نظر آرہی ہیں۔ آپ کی بیشتر توقعات کی تکمیل ہوسکتی ہے۔ پُرامید لوگوں سے میل ملاپ بہتر رہے گا۔ سرمایہ کاری اور خریداری کے اچھے مواقع ملیں گے۔ چند قدم پیچھے ہٹ کر پیش قدمی سے پہلے صورتحال کا بغور جائزہ لے لیا جائے تو آپ کے حق میں اچھا ہے۔ محنت طلب کام کرنے سے جی گھبرائے گا۔ ہوسکتا ہے کہ پژمردگی کا شکار بھی رہیں۔ چاند کی موجودہ پوزیشن کے اثرات محسوس ہوں گے، لیکن یہ چند دن کی بات ہے۔ آپ انشاء اللہ نئے عزم کے ساتھ پُرامید زندگی گزارنے لگیں گے۔ ہر جمعرات کو حسبِ استطاعت صدقہ جاری رکھیں۔

برج جوزا
Gemini
22مئی تا 21جون

نئے مہینے کے آغاز کے ساتھ ہی کچھ قابلِ بھروسہ طویل المعیاد منصوبے نتیجہ خیز ثابت ہونے شروع ہوجائیں گے۔ آپ بیزار کن مصروفیات نہ اپنائیں۔ نئے تجربات کرنے کی دھن سمائے گی۔ اہلِ خانہ سے خوشی ملے گی۔ پُرانا قرضہ چکانے کی کوشش کامیاب ہوگی۔ آپ چونکہ جذباتی دنیا کے باسی نہیں، لہٰذا حساب کتاب کے معاملات میں غلطیوں کو بھی برداشت نہیں کرتے۔ اپنی طبیعت کے تلوّن اور بے قراری کو ختم نہیں کرسکیں گے۔ اپنی چھٹی حس سے متوقع اختلافات پر قابو پالیں گے۔ یہ مہینہ آپ کے لئے سعد ہے۔ پیر، منگل اور جمعرات کو صدقات جاری رکھیں۔

برج سرطان
Cancer
22جون تا 23جولائی

کسی بھی طرح کی غفلت قابلِ معافی نہیں ہوتی۔ افسرانِ بالا سے تعلقات مستحکم ہورہے ہیں۔ پُرانا قرضہ چکانے میں آسانی ہوگی۔ کچھ ذاتی مسائل اس ماہ بنتے نظر آرہے ہیں۔ نئے تجربات کرنے میں آسانیاں درپیش ہوں گی۔ آپ نرم دل واقع ہوئے ہیں اور دوسروں کو رعایت دینے کے موڈ میں نظر آرہے ہیں، لیکن دوستوں کا انتخاب سوچ سمجھ کر کرنا ضروری ہے۔ خاص کر مالی لین دین میں احتیاط کی ضرورت ہے۔ اس ماہ کے وسط سے اقتصادی حالات میں بہتری نظر آرہی ہے۔ ہر پیر اور منگل کی درمیانی شام کو حسبِ استطاعت باجرا، دال یا گوشت صدقہ کردیا کریں یہ بلائیں ٹال دے گا۔

برج اسد
Leo
24جولائی تا 23اگست

دوسروں کو سننے کی صلاحیت بھی پیدا کرلیجئے اور تبادلۂ خیال کرنا آپ کے اپنے حق میں ہے۔ بحث وتکرار سے بچنا بھی اشد ضروری ہے ورنہ تنازعہ کھڑا ہوسکتا ہے۔ آپ کولہو کا بیل نہیں بننا پسند کرتے، لیکن محنت سے جی چرانا بھی تو اچھی عادت نہیں۔ اس ماہ رومانوی معاملات مشکلات کا شکار نظر آرہے ہیں۔ رقابت کے احساس سے پیچھا نہیں چھڑا سکیں گے۔ نئی دوستی اور تعلقات کے لئے تیار رہیں۔ یہ خاصا دلچسپ مہینہ ہے۔ بہت سے رُکے ہوئے کام دھیرے دھیرے اور بہتر طور پر انجام دیئے جاسکتے ہیں۔

برج سنبلہ
Virgo
24اگست تا 23ستمبر

کسی بڑی خریداری کے ضمن میں گھر والوں سے بحث وتکرار ہوسکتی ہے۔ آپ دوسروں کی بات مان لیں۔ پریشانی کی کوئی بات نہیں اخراجات پر قابو پانا ضروری ہے۔ ایسے رشتے جو نئے بنیں یا زندگی میں نئے آنے والوں کو خوش آمدید کہیں گے۔ یہ بہت اہم تعلقات ہوں گے جن کے اثرات مالی اور جذباتی دونوں پہلوؤں سے ہوگا۔ آپ میں شخصی کشش ہے۔ باتوں سے فوائد حاصل کرنا جانتے ہیں، لیکن تھوڑا سا عملی انسان بننے کی کوشش کیجئے۔ حالات آپ کے حق میں جارہے ہیں۔ اس ماہ بیشتر شعبوں میں مقاصد کا حصول آسان ہدف ہے، لیکن یہ مہینہ لڑنے کا نہیں صلح وآشتی سے مل جل کر رہنے کا ہے۔

برج میزان
Libra
24ستمبر تا 23اکتوبر

اس ماہ کو ملا جلا کہیں تو غلط نہ ہوگا کیونکہ اچانک غیر متوقع اور حیران کن واقعات ظہور میں آسکتے ہیں۔ تاہم پریشانی کی کوئی بات نہیں۔ گھر میں کسی سے اختلاف رائے تنازعے کی شکل اختیار کرسکتا ہے، سنبھل کر گفتگو کریں' آپ سازشی ذہن کے مالک نہیں ہیں۔ اس ماہ کچھ نئے دوست بنیں گے اور یہ اچھے ثابت ہوں گے۔ حالات ٹھیک جارہے ہیں، آپ صابر ہیں اس لئے بھی خود غرضی اور منافقت سے بہت دور ہیں۔ اس ماہ کئی خواہشیں پایۂ تکمیل کو پہنچیں گی۔ خاطر جمع رکھیں، حالات خواہ دفتری ہوں یا گھریلو آپ کی شخصی کشش کی بدولت ہر جگہ حوصلہ افزائی اور پذیرائی ہی ہوگی۔ جمعرات، بدھ اور پیر سعد دن ہیں لیکن ان دنوں میں صدقہ دینا نہ بھولیں۔

برج عقرب
Scorpio
24اکتوبر تا 22نومبر

آپ تبدیلی کے خواہش مند ہوں گے۔ مکان سے لے کر دیگر اہم شعبوں تک تبدیلی کی تحریک فوائد بھی لائے گی۔ افسرانِ بالا کا رویہ نرم وگرم ہی رہے گا۔ آپ کے صبر کے امتحان بھی لیا جائے گا۔ شریکِ زندگی مفاہمت چاہیں گی آپ کا رویہ بھی ناقابلِ فہم نہیں ہونا چاہئے ورنہ اختلاف کا اندیشہ پیچیدہ صورتحال پیدا کردے گا۔ ہر تعلق سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کریں گے اور بہت حد تک کامیابی بھی ہوگی۔ ستاروں کی چال اور چاند کی پوزیشن آپ کے لئے موافق ہے۔ فطری صلاحیتوں سے کام لے لیجئے، فائدے میں رہیں گے۔ حوصلہ افزا رویّوں کا سامنا کرنا پڑے گا۔ صدقات اسی طرح جاری رکھئے انہی نے آپ کو استحکام بھی دیا ہے۔

برج قوس
Sagittarius
23نومبر تا 21دسمبر

کیا آپ ورزش کرنا چاہتے ہیں اگر ہاں تو پھر نئی روٹین شروع کیوں نہیں کرلیتے۔ آپ اسے تسلسل سے برقرار بھی رکھ لیں گے۔ یہ ماہ سعد بھی ہے اور توانائیوں کا مظہر بھی۔ زندگی میں مثبت روّیے کا اظہار کریں گے جو اردگرد کے احباب کو پسند آئے گا۔ ستاروں کی چال آپ کے حق میں جارہی ہے۔ سفر اور ثقافتی سرگرمیوں پر زور رہے گا۔ اگر درمیانی عرصے میں فرسٹریشن کا شکار بھی ہوں تب بھی بہت آسانی سے اس احساس سے چھٹکارا پالیں گے۔ قابلِ بھروسہ دوستوں کی کمی رہے گی، لیکن سب لوگ خود غرض نہیں ہوتے، ان میں تعاون اور خلوص برتنے والے بھی موجود ہیں۔ صدقات کا اہتمام حسبِ استطاعت کرلیا کریں، حالات میں بہتری رہے گی۔

برج جدی
Capricorn
22دسمبر تا 20جنوری

پچھلے ماہ آپ کچھ جارحانہ اور تحکمانہ روّیے کا اظہار کررہے تھے، مگر اس ماہ آپ بہت سی باتوں کو جان کر عملی پیش رفت کریں گے۔ غصے پر قابو پانا آسان ہوجائے گا۔ آپ اس وقت بھی رومانس کے موڈ میں نظر آرہے ہیں۔ آپ کی شریکِ زندگی بھی تو آپ کی رفاقت چاہتی ہیں، لہٰذا ان لمحوں کی قدر کرلیں۔ تخلیقی سرگرمیوں پر توجہ رہے گی۔ تحریر وتقریر کا فن عروج پر ہوگا۔ پیشہ ورانہ تعلقات بھی بہتر رہیں گے۔ لوگوں سے میل ملاپ بڑھے گا۔ سیر وتفریح اور مہم جوئی کی طرف رجحان بڑھتا جائے گا اور آئندہ ماہ سفر بھی درپیش ہوسکتا ہے۔ ہر جمعرات کو کسی ایک مسکین کو کھانا کھلا دیا کریں۔ انشاء اللہ حالات میں بہتری آئے گی۔

برج دلو
Aquarius
21جنوری تا 19فروری

آپ کے رُکے ہوئے کام اسی وقت پایۂ تکمیل کو پہنچیں گے جب آپ پیشہ ورانہ حکمت عملی کا ٹھیک ٹھاک مظاہرہ کریں گے۔ اپنا روّیہ تبدیل کیجئے، مالی خوشحالی آپ کے در پر دستک دے رہی ہے۔ آپ کی شخصی کشش بھی بے شمار فوائد دے سکتی ہے۔ یہ ماہ پرانے دوستوں سے ملاقات کا ہے۔ یہ دوست ہر طرح کے ہوں گے ان میں مخلص تلاش کرنا آسان نہیں ہوگا۔ کچھ کام بار بار کرنے پڑیں گے تب کہیں مکمل ہوں گے، لیکن خاطر جمع رکھیں۔ سعد گھڑیاں بھی بہت دور نہیں ہیں۔ رومانوی زندگی بے دلی سے نہ گزاریں، اپنے شریکِ حیات کو خصوصی اہمیت دیں وہ آپ ہی کی منتظر ہیں۔ بدھ اور پیر کے روز حسبِ استطاعت صدقہ دیں۔ رزق میں فراوانی ہوگی۔

برج حوت
Pisces
20فروری تا 20مارچ

کچھ قواعد وضوابط آپ کو اُلجھا رہے ہیں، لیکن یہ تو آپ کو منظم کرنے کی کوشش ہے۔ آپ پابندیاں برداشت نہیں کرسکتے، لیکن چاند کی پوزیشن کی وجہ سے آپ پر دباؤ ہے۔ خاموشی سے اپنا کام کرتے رہئے آپ کی قدر ہوگی۔ یہ مہینہ آپ کے لئے اچھا ہے۔ کسی دوست کے ذہنی تفکرات دور کرنے میں مددگار ثابت ہوں گے، لیکن اپنی مصروفیات میں سے دوستوں کے لئے وقت تو نکالئے۔ ان کی شکایات اسی طرح دور ہوں گی۔ آپ کا طائرِ تخیل بلند پرواز کرتا ہے۔ مستقبل کے لئے اچھے منصوبے بنا سکیں گے۔ تعطیلات پر جائیں اور خود بھی تفریح کرلیں۔ صدقات جاری رکھیں یہ آپ کی بہت اچھی عادت ہے۔

توری انڈے

اجزاء:

توری	ایک کلو
انڈے	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
پسی ہوئی لال مرچیں	آدھا چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- انڈوں کو پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، پسی ہوئی لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ ہلدی اور کالی مرچ ڈال کر پھینٹ لیں
- فرائنگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** میں پھینٹے ہوئے انڈوں کو آملیٹ کی طرح فرائی کر لیں
- اس آملیٹ کو رول کرتے ہوئے فرائنگ پین سے نکال لیں اور اس کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- کڑاہی میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، لہسن اور لال مرچیں ڈال کر سنہرا فرائی کر لیں
- زیرہ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں اور چھوٹے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی توری ڈال کر آنچ تیز کر دیں۔ پانچ سے سات منٹ فرائی کرنے کے بعد ہلدی ڈال دیں اور اچھی طرح ملا کر ڈھک دیں
- درمیانی آنچ پر توری کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر اس میں انڈے کے ٹکڑے ڈال کر ہلکا سا بھون کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

سبزی اور انڈوں کے ساتھ بنی ہوئی اس ڈش کو سحری میں چپاتی یا پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

تِل قیمہ

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو
تل	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
ہری مرچیں	حسب پسند
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا اولیو آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیب:

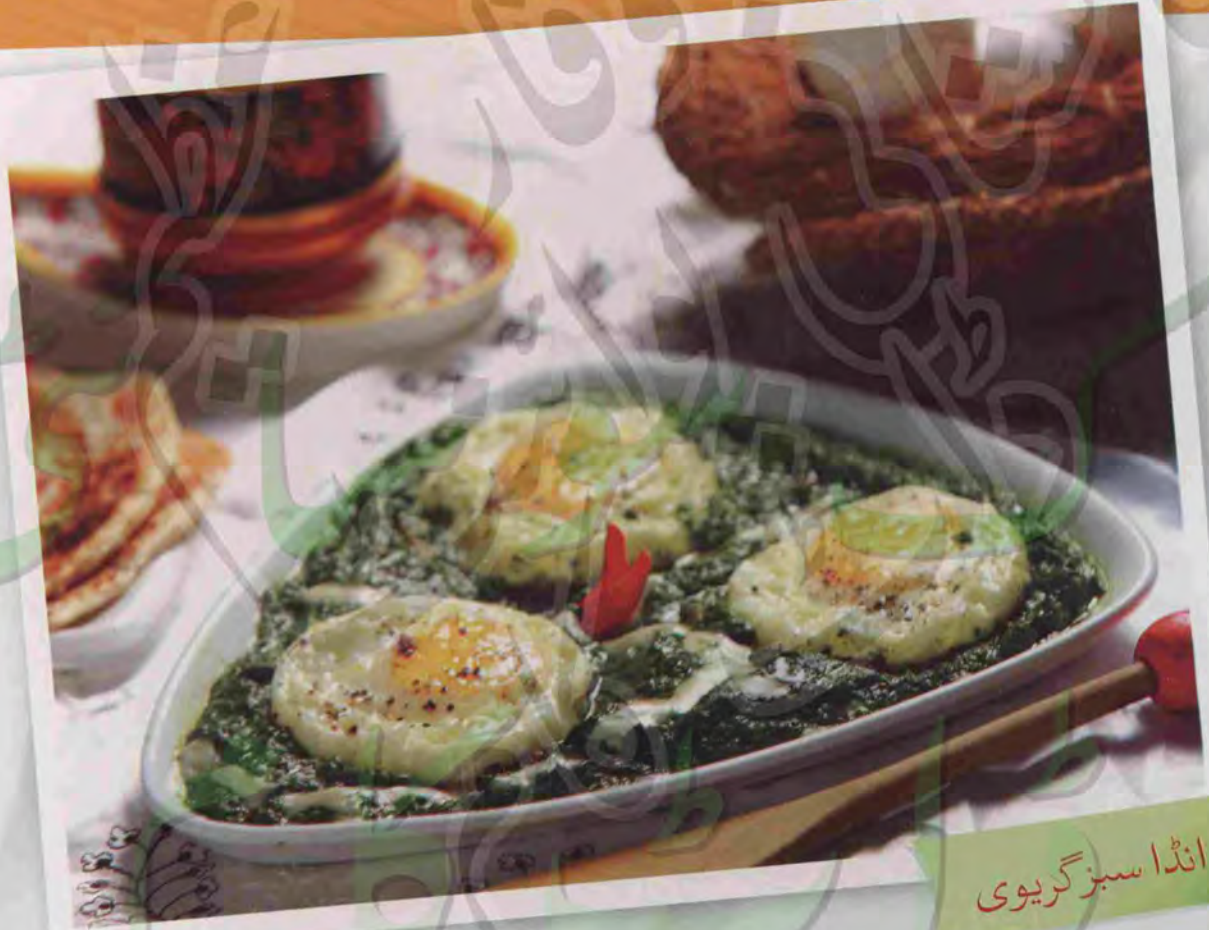
- ادرک لہسن، نمک اور لال مرچ کو دہی کے ساتھ ملائیں اور اس سے قیمے کو میرینیٹ کر کے ایک سے دو گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- تل کو توے پر ہلکا سا بھون لیں اور اس میں نمک، سفید مرچ، لیموں کا رس، سفید سرکہ اور ڈالڈا اولیو آئل ڈالیں اور بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- قیمے کو پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، ابال آنے پر آنچ ہلکی کر دیں
- جب قیمے کا پانی خشک ہونے پر آ جائے تو اس میں تل کا پیسٹ ڈال کر بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر اوپر سے تھوڑے سے بھنے ہوئے تل چھڑک دیں اور گرم گرم چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

انڈا سبز گریوی

اجزاء:

پالک	آدھا کلو
میتھی	50 گرام
انڈے	چار عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن	تین سے چار جوئے
چینی	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
ہری مرچیں	چار عدد
املی کا رس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- پالک کو میتھی اور دھنیے کے ساتھ بلینڈ کرلیں۔ ادرک کو کچل کر اس میں دو کھانے کے چمچ پانی ڈالیں اور اسے ململ کے کپڑے میں ڈال کر دبا کر نچوڑ لیں
- پین میں **ڈالڈا کنولا آئل** ڈال کر اس میں باریک چوپ کیا ہوا لہسن اور پیاز ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- اس میں پسی ہوئی پالک، نمک، چینی اور ادرک کا رس ڈال کر فرائی کریں۔ جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں املی ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- شیشے کی بیکنگ ڈش میں پہلے پالک پھیلا کر رکھیں پھر اوپر سے پورچڈ کئے ہوئے انڈے رکھ دیں۔ انڈوں کو پورچڈ کرنے کے لئے فرائینگ پین میں ایک پیالی پانی ابال کر اس میں چٹکی بھر نمک ڈالیں اور اس میں انڈہ ڈال کر بغیر چمچ لگائیں دو سے تین منٹ پکالیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کرلیں، تیار کی ہوئی ڈش کو اوون میں رکھ کر پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن:

رات کو تھوڑی سی تیاری کر کے رکھ لیں تو سحری میں بھی اس زبردست ڈش سے لطف اندوز ہوا جا سکتا ہے یا چھٹی کے دن اس فرنچ ڈش کا مزہ برنچ ٹائم میں اٹھائیں۔

پالک کے پراٹھے

اجزاء:

پالک	آدھا کلو
آٹا	ڈیڑھ پیالی
میدہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- پالک کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابالیں پھر چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہادیں۔ اچھی طرح خشک ہونے پر باریک کاٹ لیں
- میدہ اور آٹا ملا کر چھان لیں اور اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی، نمک، لال مرچ، ہلدی اور اجوائن ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- پھر اس میں کٹی ہوئی پالک ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے سخت گوندھ لیں۔ ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر اس کے پیڑے بنا کر چپاتی سے تھوڑے سے موٹے پراٹھے بیل لیں، تا کہ پالک کا مزہ زیادہ آئے
- گرم توے پر ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالتے ہوئے ان پراٹھوں کو سینک لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار پراٹھوں کو نہ صرف سحر میں پیش کیا جاسکتا ہے بلکہ رات کے کھانے پر حسب پسند چٹنی کے ساتھ یہ ایک مکمل ڈش کے طور پر بھی کھائے جاسکتے ہیں۔

خشخاش کا قیمہ

اجزاء:

خشخاش	تین چوتھائی پیالی
انڈے	چار سے پانچ عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

ترکیب:

- خشخاش کو پیالے میں ڈال کر اس میں دو سے تین پیالی پانی ڈالیں اور اسے پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھ دیں۔ پھر اسے آٹے کی چھلنی میں ڈال لیں لیکن خیال رہے کہ خشخاش کو چمچ سے اٹھا کر ڈالتے جائیں تاکہ مٹی نیچے رہ جائے
- دو سے تین مرتبہ اسی طرح بھگو کر چھانتے جائے پھر اسے کاغذ پر پھیلا کر خشک کر کے باریک پیس لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں اور اس میں خشخاش ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر رکھ دیں
- جب خوشبو آنے لگے تو اسے بھوننا شروع کریں اور اس میں ایک ایک کر کے انڈے ڈالتے جائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر چار سے پانچ منٹ رکھ دیں
- پھر اسے بھوننا شروع کریں اور ساتھ ہی انڈوں کو کچلتے جائیں تاکہ وہ قیمے کی شکل میں آجائے۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار ڈش کا پراٹھوں کے ساتھ سحری میں لطف اٹھائیں۔

چیزی پالک سلائس

اجزاء:

کاٹیج چیز	ایک پیالی
پالک	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو عدد
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
فریش کریم	آدھی پیالی
ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
بادام	چھ سے آٹھ عدد
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- پالک کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے گرم پانی میں تین سے چار منٹ رکھ کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں، چھلنی میں ڈال کر پانی نکالیں پھر باریک کاٹ لیں
- فرائنگ پین میں پالک کو ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے اس کا پانی مکمل طور پر خشک کر لیں
- لہسن اور ہری مرچوں کو باریک چوپ کر لیں اور بادام کو موٹا کوٹ لیں
- کچن کاؤنٹر پر کاٹیج چیز کو رکھ کر اس میں پالک، نمک، کالی مرچ، لہسن، ہری مرچیں، بادام اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ہتھیلیوں سے رگڑیں
- جب یکجان ہو جائے تو اس کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنالیں اور انھیں ہاتھ سے دباتے ہوئے تھوڑا سا چپٹا کر لیں
- فرائنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور ان سلائسز کو ہلکا سنہرا فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان غذائیت بھرے سلائسز کو شام کی چائے پر یا افطار کے وقت پیش کریں۔

ناریل ڈوسا وِد پران مصالحہ

اجزاء:

چاول	دو پیالی
ماش کی دال	آدھی پیالی
ادرک پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
ناریل کی چٹنی	آدھی پیالی
سوفٹ ڈرنک	حسب ضرورت
ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

فلنگ کے اجزاء:

جھینگے	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ثابت رائی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
کڑی پتے	حسب پسند
ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- دال اور چاول کو رات بھر بھگو کر رکھیں، پھر باریک پیس کر ادرک اور ناریل کی چٹنی (دو کھانے کے چمچ ناریل لے کر اس میں دو کھانے کے چمچ پودینہ، ایک کھانے کا چمچ ہرا دھنیا، دو ہری مرچیں اور دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس یا ایک چھوٹی پھانک کیری کی ڈال کر پیس لیں) ڈال کر اس کا گاڑھا آمیزہ بنائیں۔ ساتھ ساتھ اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے سوفٹ ڈرنک ڈالتے جائیں
- اس آمیزے کو ڈھک کر دو سے تین گھنٹے کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- نان اسٹک پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو ایک سے دو منٹ تک گرم کریں۔ پھر آنچ ہلکی کر کے آمیزے کی آدھی پیالی ڈال کر اچھی طرح پھیلا لیں اور ایک طرف سے سینک کر سنہری ہونے پر دوسری طرف سے بھی سینک لیں
- تمام آمیزے سے اسی طرح سے چھوٹے چھوٹے پین کیک بنا کر رکھتے جائیں

فلنگ بنانے کے لئے:

- جھینگوں کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، پھر پین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں رائی اور کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں۔ ایک منٹ کے بعد اس میں جھینگے، ہلدی دھنیا اور لال مرچ ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے تین سے چار منٹ فرائی کر لیں

پریزنٹیشن: خوبصورتی سے بنائے ہوئے چھوٹے چھوٹے ڈوسے پلیٹر میں رکھیں اور ساتھ ہی پران مصالحہ فلنگ رکھ کر پیش کریں۔

فش اور اولیو فریٹرز

اجزاء:

مچھلی	آدھا کلو
آلو	دوعدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	دو سے تین جوئے
پیاز	ایک عدد درمیانی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پارسلے	آدھی پیالی
سبز زیتون	آدھی پیالی
انڈا	ایک عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- مچھلی کے قتلوں کو کچلے ہوئے لہسن کے ساتھ پکا کر مچھلی کا اپنا پانی خشک کر لیں۔ آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میش کر لیں
- مچھلی کو ٹھنڈا کر کے اس کے کانٹے علیحدہ کر کے رکھ لیں، فرائینگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں کٹے ہوئے زیتون، لال مرچ اور مچھلی ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں اور چولہے سے اتار لیں
- مچھلی کے مکسچر کو ٹھنڈا کر کے اس میں میش کئے ہوئے آلو، پارسلے اور انڈا ڈال کر ملائیں اور اسے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے کی طرح سے بالز بنالیں اور دوبارہ سے دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے ان بالز کو سنہرے فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور غذائیت بھرے فریٹرز کو حسب پسند چٹنی یا کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

مرغ چاٹ

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	200 گرام
لال لوبیا	ایک پیالی
انڈے	دوعدد
آلو	دوعدد درمیانے
ٹماٹر	دوعدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ	چار چائے کے چمچ
لیموں کا رس	آدھی پیالی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کی بوٹیوں پر نمک، لہسن، لال مرچ اور دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کرلیں اور اس پر **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر ان مصالحہ لگی ہوئی بوٹیوں کو تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ گرل کرلیں
- لال لوبیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر تین سے چار گھنٹے رکھ دیں پھر اتنی دیر ابالیں کہ مکمل گل جائیں، پھیلا کر ٹھنڈے کرلیں
- انڈوں کو ابال کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں، ٹماٹر کو بھی چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں
- شیشے کے پیالے میں تمام چیزوں کو تہہ در تہہ لگاتے جائیں اور درمیان میں چاٹ مصالحہ اور لیموں کا رس ڈالتے جائیں۔ آخر میں ہری مرچیں چھڑک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

چاہیں تو اسی طرح پیش کردیں یا دو چمچ کی مدد سے ہلکے ہاتھ سے ملالیں اور افطار میں اس مزیدار چاٹ کا لطف اٹھائیں۔

لزانیا فلاورز

اجزاء:

لزانیا کی پٹیاں	چھ سے آٹھ عدد
قیمہ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
میدہ	ایک کھانے کا چمچ
دودھ	ایک پیالی
چیڈر چیز	50 گرام
اجوائن پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
تھائم پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
ہری پیاز	ایک سے دو عدد
ٹماٹو کیچپ	آدھی پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- لزانیا کی پٹیوں کو بڑے پین میں نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابال لیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہادیں۔ ٹرے میں **ڈالڈا اولیو آئل** لگادیں
- قیمے میں ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ اور سفید مرچ ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہوجائے
- پھر اس میں سرکہ، سویا ساس اور دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر ہلکا سا بھون کر چولہے سے اتارلیں
- علیحدہ پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** اور میدہ ملا کر لکڑی کے چمچ سے ہلکی آنچ پر بھونیں۔ تھوڑا تھوڑا دودھ شامل کرکے مستقل چمچ چلاتے رہیں۔ گاڑھا ہونے پر چیز، اجوان اور تھائم ملا کر چولہے سے اتارلیں
- بھنا ہوا قیمہ اور وہائٹ ساس ملا کر ابلی ہوئی لزانیا کی پٹیوں پر پھیلا کر لگائیں اور اوپر سے باریک کٹی ہوئی ہری پیاز چھڑک کر پٹیوں کو رول کرلیں
- بیکنگ ڈش کو ہلکا سا چکنا کرکے لزانیا کے رول رکھ دیں اور ٹماٹو کیچپ ڈال کر 200°C پر پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں دس سے پندرہ منٹ تک بیک کریں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر ان کو درمیان سے کاٹ لیں اور خوبصورتی سے پلیٹ میں سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

پوٹیٹو پف

اجزاء:

آلو	چار سے پانچ عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
انڈے	دو عدد
میدہ	آدھی پیالی
پانی	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میش کر لیں، ابلتے ہوئے گرم پانی میں مکھن اور چکن پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں
- مکھن پگھل جائے تو میدہ ڈال کر ملائیں اور چولہے پر رکھ کر مستقل چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔ جب حلوے کی طرح سمٹ کر درمیان میں آجائے تو چولہے سے اتار لیں
- یہ مکسچر ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں انڈا ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں پھر اس میں میش کیے ہوئے آلو، نمک اور لال مرچ شامل کر دیں۔ ان تمام چیزوں کو ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- کڑاہی میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس مکسچر کو چمچ کی مدد سے پکوڑوں کی طرح گولے ڈالتے جائیں۔ خیال رہے کہ ایک وقت میں زیادہ نہ ڈالیں جائیں تا کہ انھیں پھولنے کی جگہ رہے
- ان کو ہلکی آنچ پر فرائی کرتے ہوئے سنہری ہونے پر نکال لیں

پریزنٹیشن:

افطار یا شام کی چائے پر ٹماٹو کیچپ یا چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

فلورل پیٹیز

پف بنانے کے لئے اجزاء:

میدہ	چار پیالی
نمک	حسب ذائقہ
انڈا	ایک عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	ڈھائی پیالی

چکن فلنگ کے اجزاء:

چکن بغیر ہڈی کی بوٹیاں	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چچ
میدہ	دو کھانے کے چچ
چیز کش کیا ہوا	آدھی پیالی
مشروم باریک کٹے ہوئے	آدھی پیالی

ترکیب:

- پگھلے ہوئے ڈالڈا VTF بناسپتی کو فریج میں ٹھنڈا کرلیں، میدہ میں نمک اور انڈا ڈال کر سادے پانی سے گوندھ لیں۔ کچھ دیر رکھ کر اس کی روٹی بیل لیں اور اس پر پھیلا کر ڈالڈا VTF بناسپتی لگا دیں، خشک میدہ چھڑک کر چاروں طرف سے اٹھاتے ہوئے چوکور فولڈ کرلیں۔ پھر پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- فریزر سے نکال کر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر دوبارہ بیلیں اور اسی طرح سے فولڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کرلیں، یہ پف پیسٹری تیار ہے، اسے بیل کر چھوٹی چھوٹی پوریاں کاٹ لیں کوکیز بنانے والی ٹرے کو چکنا کر کے پوریوں کو اس میں لگا دیں پھر ان میں چکن کی فلنگ ڈال دیں۔ اور اس کو پچیس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں تا کہ خستہ بیک ہو
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون 250°C پر پچیس سے تیس منٹ کے لئے یا اچھی طرح سنہری ہونے تک بیک کرلیں

چکن فلنگ بنانے کے لئے :

چکن کی بوٹیوں میں نمک، لہسن اور کالی مرچ ڈال کر ابال لیں۔ میدہ اور ایک کھانے کا چچ ڈالڈا VTF بناسپتی کو ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بھونیں اور اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی ڈال کر وہائٹ ساس بنالیں۔ چولہے سے اتار کر اس میں چیز، مشروم اور ابلی ہوئی چکن ڈال دیں

پریزنٹیشن: افطار پر گرم گرم پیٹیز کا لطف اٹھائیں۔ پف پیسٹری کو بنا کر دو سے تین ہفتوں کے لئے فریزر میں بھی رکھا جا سکتا ہے۔

چکن لیور ود گارلک ٹوسٹ

اجزاء:

چکن کی کلیجی	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے
سویا	ایک کھانے کا چچ
ٹماٹر	دو عدد درمیانے
ٹماٹر کا پیسٹ	چار کھانے کے چچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چچ
ہلدی	آدھا چائے کا چچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چچ
ہری مرچیں	حسب پسند
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈبل روٹی کے سلائس	چھ سے آٹھ عدد
مارجرین یا مکھن	دو سے تین کھانے کے چچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- کلیجی کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور ان کو ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابال کر نکال لیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں چار سے چھ جوئے کچلے ہوئے لہسن کے ڈالیں اور ساتھ ہی اس میں زیرہ، ہلدی، لال مرچیں ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- پھر اس میں نمک، ٹماٹر کا پیسٹ اور کلیجی ڈال کر ملائیں اور آنچ تیز کرتے ہوئے اسے فرائی کریں، جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو باریک کٹے ہوئے ٹماٹر اور سویا ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں
- اس کے ساتھ گارلک ٹوسٹ بنانے کے لئے مارجرین میں کچلا ہوا لہسن، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو چٹکی بھر نمک کے ساتھ مارجرین یا مکھن میں اچھی طرح ملا لیں
- ڈبل روٹی کے چھوٹے سائز کے سلائسز پر اس پیسٹ کو پھیلا کر لگائیں اور ان کو پلاسٹک میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر سنہری ہونے تک رکھیں

پریزنٹیشن: ہر گارلک ٹوسٹ پر تیار کی ہوئی کلیجی رکھ کر افطار پر یہ منفرد ڈش پیش کریں۔

فروٹ چاٹ اور پنجابی چھولے

اجزاء:

سفید چنے	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر	تین عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
بیسن	دو سے تین کھانے کے چمچ
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
امچور پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چنوں کو صاف دھو کر تین سے چار گھنٹے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، ابالنے سے پہلے پانی پھینک کر تازہ گرم پانی ڈال کر پکنے کے لئے رکھ دیں (ابالتے ہوئے ایک چٹکی چینی اور ایک چٹکی نمک شامل کر دیں)
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں اجوائن اور زیرہ ڈال دیں پھر اس میں ادرک لہسن، ہری مرچیں اور ٹماٹر ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر ٹماٹر گلنے رکھ دیں
- بیسن ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پھر اس میں نمک، کالی مرچ، چاٹ مصالحہ، لال مرچ، امچور، دھنیا اور ہلدی ڈال کر ملائیں اور دو سے تین منٹ تک بھونیں
- ابلے ہوئے چنے ڈال کر اچھی طرح مصالحے کے ساتھ ملائیں اور ایک پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں، پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر چولہے سے اتار لیں

فروٹ چاٹ بنانے کے لئے :

تمام موسم کے پھل لے کر ایک سائز کے ٹکڑے یا اسکوپ کاٹ لیں (سب ملے جلے تین پیالی) انھیں ایک پیالے میں ڈال کر ان پر حسب پسند نمک، دو سے تین کھانے کے چمچ چینی، تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس اور آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ خصوصاً بچوں کے لئے خوبصورتی سے پیش کرنے کے لئے ان پھلوں کو لکڑی کی سیخوں پر لگا لیں۔

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک دیں اور پراٹھے یا پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔

لاہوری سموسہ چاٹ

اجزاء:

آلو (ابال کر میش کیے ہوئے)	دو عدد درمیانے
میدہ	دو پیالی
سفید چنے	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
میٹھا سوڈا	ایک چٹکی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
ہری چٹنی	حسب پسند
املی کی چٹنی	حسب پسند
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
چاٹ مصالحہ	حسب پسند
ڈالڈا VTF بناسپتی	تلنے کے لئے

ترکیب:

- چنوں کو دھو کر چار پیالی گرم پانی میں میٹھا سوڈا ڈال کر دو گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھ دیں، پھر درمیانی آنچ پر ابال کر اچھی طرح گلا لیں
- سموسے بنانے کے لئے میدے کو چھان کر اس میں نمک، زیرہ اور دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں
- آلوؤں میں نمک، لال مرچ، کالی مرچ، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- گندھے ہوئے میدے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا لیں، اس کی پوریاں بیل کر درمیان سے کاٹ لیں، ایک حصہ لے کر اسے کون کی شکل میں بنائیں اور اس میں آلوؤں کا مکسچر بھر لیں۔ کون کے کناروں کو ہلکا سا پانی سے گیلا کر لیں، دونوں کناروں کو آپس میں ملائیں اور دبا کر بند کر دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان سموسوں کو گولڈن فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

سموسوں کو توڑ کر ڈش میں رکھیں، کناروں پر ابلے ہوئے چنے ڈال دیں اور اوپر سے ہری چٹنی، املی کی چٹنی اور چاٹ مصالحہ ڈال کر پیش کریں۔

شائوسیزا (Show Sizza)

اجزاء:

لمبے بینگن	آدھا کلو
چکن کا قیمہ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
چائینیز نمک	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
انڈا	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
میدہ	آدھی پیالی
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- بینگن کو دھو کر اس کے باریک باریک قتلے کاٹ لیں، لیکن اس طرح کاٹیں کہ وہ بینگن سے علیحدہ نہ ہو۔ قیمہ تیار ہونے تک اسے نمک ملے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں
- نمک، سفید مرچ، چائینیز نمک، سرکہ اور سویا ساس کو ملا کر اس سے قیمے کو میرینیٹ کرلیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر بینگن کو احتیاط سے پکڑتے ہوئے اس کے ہر قتلے میں ایک کھانے کا چمچ قیمہ بھر دیں
- اسے دو طریقوں سے بنایا جاتا ہے، برش کی مدد سے بینگن پر **ڈالڈا کنولا آئل** لگا کر اسٹیمر میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لیے اسٹیم کرلیں۔ اسٹیمر نہ ہونے کی صورت میں ایک پین میں پانی ڈال کر ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس پر چھلنی میں بینگن رکھ کر ڈھک دیں اور آٹھ سے دس منٹ درمیانی آنچ پر رکھ دیں
- دوسری طرح سے بنانے کے لئے انڈے کو پھینٹ کر اس میں میدہ ملا لیں، پھر تیار کئے ہوئے بینگن کو اس میں ڈپ کر کے ڈبل روٹی کا چورا لگا لیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کنولا آئل** کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور بینگن کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن: بینگن کو عام طور پر کم استعمال کیا جاتا ہے لیکن اس منفرد طریقے سے بنا کر میش پوٹیٹو کے ساتھ پیش کریں تو اس کا لطف ہی کچھ اور ہوگا۔

میکرونی فریٹرز

اجزاء:

میکرونی	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
میدہ	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- نمک ملے ابلتے ہوئے پانی میں میکرونی کو دس سے بارہ منٹ ابالیں اور چھلنی میں ڈال کر اس پر ٹھنڈا پانی بہا دیں
- چکن پاؤڈر کو ڈیڑھ پیالی پانی میں ڈال کر دو سے تین منٹ ابال کر یخنی بنا کر رکھ لیں
- مارجرین یا مکھن میں میدہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ خوشبو آنے لگے، اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی ڈالتے ہوئے ملائیں اور ایک سے دو منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- اس ساس میں مسٹرڈ پیسٹ، کالی مرچ اور ابلی ہوئی میکرونی ڈال کر ملا لیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور میکرونی کے مکسچر کو چمچ کی مدد سے پکوڑوں کی طرح کی فرائی کرنے ڈالیں
- درمیانی آنچ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور آسانی سے بننے والے فریٹرز کو کیچپ اور چٹنی کے ساتھ افطار میں یا چائے کے وقت پیش کریں۔

امریکن کٹلٹس

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد
انڈے	دو عدد
ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
دودھ	آدھی پیالی
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- پین میں قیمے کے ساتھ ادرک لہسن، نمک، کٹے ہوئے ٹماٹر اور لال مرچ ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب قیمے کا پانی خشک ہو جائے تو اسے اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر پیس لیں
- ڈبل روٹی کے سلائس کو دس منٹ کے لئے دودھ میں بھگو کر رکھ دیں، پھر اس میں انڈے کی زردیاں ڈال کر ملا لیں
- اس مکسچر کو قیمے میں ملا کر ٹرے میں پھیلا کر لگا لیں، دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ کر اس کی ٹکیاں کاٹ لیں
- انڈے کی سفیدیوں کو پھینٹ کر رکھ لیں اور ڈبل روٹی کا چورا نکال کر رکھیں
- فرائنگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، کٹلٹس کو پہلے انڈے کی سفیدی میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کا چورا لگا کر سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور منفرد کٹلٹس کو ٹماٹو کیچپ کے ساتھ افطار پر یا چائے کے وقت گرم گرم پیش کریں۔

نوڈلز اسٹفڈ چکن ونگز

اجزاء:

چکن ونگز	دس سے بارہ عدد
چکن کا قیمہ	ایک پیالی
چائینیز نوڈلز	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ کٹی ہوئی	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
شہد	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن ونگز کے ساتھ لگی ہوئی ڈرم اسٹک کی ہڈی علیحدہ کریں اور ونگز میں نیچے تک چیرا لگا لیں، تیز چاقو کی مدد سے ونگ کے اندر سے ہڈی نکال لیں (نیچے کے حصّے کی پکڑنے کے لئے چھوڑ دیں)
- نمک، آدھا کھانے کا چمچ ادرک لہسن، لال مرچ، سویا ساس، سرکہ، چلی ساس، شہد اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ملا لیں اور اس سے ونگز کو میرینیٹ کر کے دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- نوڈلز کے چھوٹے ٹکڑے کر کے انھیں ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر ڈھک دیں اور دس سے پندرہ منٹ کے بعد چھان لیں اور اس میں قیمہ، نمک، ادرک لہسن اور ایک کھانے کا چمچ سویا ساس ڈال کر ملا لیں
- ونگز میں جہاں سے ہڈی نکالی گئی تھی وہاں پر ایک کھانے کا چمچ نوڈلز کا مکسچر بھر دیں اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔ اور بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے اس میں تیار کیے ہوئے ونگز رکھ دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180C پر ان کو بیس سے پچیس منٹ تک بیک کریں، درمیان میں بچے ہوئے مصالحے کے مکسچر کو برش کی مدد سے ایک سے دو مرتبہ ونگز پر لگاتے جائیں
- اچھی طرح ہر طرف سے سنہرے ہو کر گل جائیں تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

حسب پسند چٹنی کے ساتھ افطار میں پیش کریں۔ اگر ان ونگز کو دوپہر میں مصالحہ لگا کر رکھ دیا جائے تو یہ افطار کے وقت جھٹ پٹ تیار ہو جائینگے۔

انسٹینٹ پزا

اجزاء:

ڈبل روٹی کے سلائس	آٹھ سے دس عدد
قیمہ یا چکن	ایک پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر پیسٹ	تین کھانے کے چمچ
روزمیری	ایک چٹکی
اجوائن	ایک چٹکی
تھائم	ایک چٹکی
نمک	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ہری پیاز	چار کھانے کے چمچ
سوئیٹ کارن	چار کھانے کے چمچ
چیڈر چیز	آدھی پیالی
موزریلا چیز	آدھی پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- پین میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر اس میں چکن کی بوٹیاں یا قیمے کو ادرک لہسن کے ساتھ ڈالیں اور پانچ سے سات منٹ تک فرائی کرلیں
- پھر اس میں ٹماٹر کا پیسٹ، نمک، کالی مرچ، روزمیری، اجوائن اور تھائم ڈالیں اور اسے پانچ منٹ تک پکائیں تا کہ ساس گاڑھا ہو جائے پھر چولہے سے اتار لیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کو کٹر کی مدد سے گول کاٹ لیں، ہر سلائس پر پہلے چکن اور ٹماٹو کا پیسٹ لگائیں، پھر باریک کٹی ہوئی ہری پیاز اور سوئیٹ کارن پھیلا کر ڈال دیں آخر میں کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں
- بیکنگ ٹرے میں برش کی مدد سے **ڈالڈا اولیو آئل** لگا لیں اور تیار کئے ہوئے پزا کو بیکنگ ٹرے میں رکھ دیں۔ پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 200°C پر پانچ سے چھ منٹ کے لئے بیک کرلیں یا اتنی دیر رکھیں کہ چیز اچھی طرح پگھل جائے

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر ٹماٹو کیچپ اور کُٹی ہوئی لال مرچوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

استفڈ تکہ کباب

اجزاء:

چکن کے پارچے — آدھا کلو
نمک — حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن — ایک کھانے کا چمچ
ہری پیاز — دو عدد
سرخ اور زرد شملہ مرچ — چار کھانے کے چمچ
چیڈر چیز — ایک پیالی
آلو (اُبال کر میش کیے ہوئے) — دو سے تین عدد
کالی مرچ پسی ہوئی — ایک چائے کا چمچ
سرکہ — دو کھانے کے چمچ
مسٹرڈ پیسٹ — ایک چائے کا چمچ
اجوائن، تھائم اور پارسلے — آدھا چائے کا چمچ
مارجرین یا مکھن — ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل — حسب ضرورت

ترکیب:

- پارچوں کو کچل کر چپٹا کرلیں اور اس پر لہسن، نمک، کالی مرچ، سرکہ اور مسٹرڈ پیسٹ کو ملا کر برش کی مدد سے لگا دیں۔ انھیں ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- آلوؤں میں نمک، چٹکی بھر کالی مرچ، اجوائن، تھائم، پارسلے اور مارجرین یا مکھن ڈال کر ملالیں۔ پھر اس کو ایلومینیئم فوائل میں رکھ کر رول کی طرح لپیٹ لیں اور اس کے چھوٹے قتلے کاٹ لیں
- چوپ کی ہوئی ہری پیاز اور شملہ مرچوں کو کش کئے ہوئے چیز کے ساتھ ملالیں اور چکن کے پارچوں پر اس مکسچر کو ڈال کر رول کرلیں۔ ٹوتھ پک کی مدد سے بند کردیں
- گرل پین کو چولہے پر درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر ایک سے دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈالیں
- چکن تکّے اور آلو کے قتلوں کو اس پر رکھ کر گرل کرلیں، جب ایک طرف سے سک جائیں تو پلٹ کر دوسری طرف سے گرل کرلیں

پریزنٹیشن: خوبصورت سے پلیٹر میں پہلے آلو کی ٹکیہ رکھیں اور اس کے ساتھ مزیدار استفڈ تکّے رکھ کر پیش کریں۔

مرغ خشک پردہ

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
میدہ	ڈیڑھ پیالی
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن کے ٹکڑے کو کٹ لگائیں اور ان کو نمک، ادرک لہسن، پسی ہوئی لال مرچ، کٹی ہوئی لال مرچ، گرم مصالحہ، دہی اور لیموں کے رس سے میرینیٹ کر کے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر ہلکا سا پگھلا لیں اور اس میں میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈال دیں، ڈھک کر تیز آنچ پر چار سے پانچ منٹ پکائیں پھر آنچ ہلکی کر کے چکن کو گلنے تک پکائیں، درمیان میں ایک سے دو مرتبہ الٹ پلٹ کر لیں
- پگھلے ہوئے ڈالڈا VTF بناسپتی کو فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور اسے میدے میں بیکنگ پاؤڈر، چٹکی بھر نمک اور کالی مرچ کے ساتھ ڈال کر انگلیوں کی مدد سے ڈبل روٹی کے چورے کی طرح بھربھرا لیں۔ تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے اس کو گوندھ لیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گندھے ہوئے میدے کو ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر روٹی کی طرح بیل لیں، چکن کے ٹکڑوں کو چکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور اس کو اس روٹی سے کور کر دیں۔ درمیان میں دو سے تین جگہ سے کٹ لگا لیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر اتنی دیر بیک کریں کہ اوپر سے اچھی طرح سنہری ہو جائے

پریزنٹیشن: اس زبردست چکن کو حسب پسند چٹنی یا کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

چھوئی موئی کوفتے

اجزاء:

چکن کا قیمہ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	دو چائے کے چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی دارچینی	آدھا چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد (چورا کئے ہوئے)
فریش کریم	تین چوتھائی پیالی
خشک آلو بخارے	دس سے بارہ عدد
ٹماٹر کا پیسٹ	ڈیڑھ پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر اچھی طرح خشک کرلیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن، سفید مرچ، کالی مرچ، ڈبل روٹی کا چورا اور دو کھانے کے چمچ فریش کریم ڈال کر اچھی طرح ملائیں
چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں اور ہر کوفتے کے درمیان میں آلو بخارہ (دھو کر پندرہ منٹ پہلے بھگو کر رکھے ہوئے) رکھتے جائیں، ان کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اس میں گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں۔ پھر اس میں ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- اس میں نمک، لال مرچ اور یخنی ڈالیں اور ابال آنے پر کوفتے ڈال دیں، درمیانی آنچ پر گریوی گاڑھی ہونے تک پکائیں
- فریش کریم اور پسی ہوئی دارچینی ڈال کر پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد اور مزیدار ڈش کو گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

جنجر چلی بیف

اجزاء:

گائے کے پسندے	ایک کلو
ادرک (قتلے کٹے ہوئے)	30 گرام
یخنی یا پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
بیکنگ پاوڈر	ایک چائے کا چمچ
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
ڈالڈا اولیو آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- انڈر کٹ بیف کے پسندے لے لیں تا کہ گلنے میں آسانی ہو اور ان کے ایک سائز کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- پیالے میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا اولیو آئل**، چینی، بیکنگ پاوڈر، انڈے اور کارن فلار ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پسندوں کو اس مکسچر سے میرینیٹ کر کے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا اولیو آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ تک گرم کریں اور پسندوں کو گولڈن فرائی کر کے نکال لیں
- اسی کڑاہی میں ادرک کو ایک سے دو منٹ تک ہلکا سا فرائی کریں اور یخنی، نمک، سفید مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس شامل کر دیں
- تلے ہوئے پسندے ڈال کر حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکائیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر باریک کٹی ہوئی ہری پیاز سے سجائیں اور فرائیڈ رائس یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

آلو چانپ مصالحہ

اجزاء:

اجزاء	مقدار
بکرے کے چانپ	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پِسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز باریک کٹی ہوئی	دو عدد درمیانی
آلو قتلے کٹے ہوئے	دو عدد درمیانے
ٹماٹر قتلے کٹے ہوئے	تین عدد درمیانے
شملہ مرچ قتلے کیے ہوئے	ایک سے دو عدد
دہی	آدھی پیالی
کالی مرچ کٹی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چانپوں میں ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ اور اجوائن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ایک سے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر اسی مصالحے میں گوشت کے ساتھ آلو، ٹماٹر اور شملہ مرچ ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں تاکہ سبزیوں پر بھی مصالحہ اچھی طرح لگ جائے
- پندرہ سے بیس منٹ بعد سبزیوں کو احتیاط سے علیحدہ نکال لیں، پیاز کو **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں سنہری فرائی کر لیں
- پھر اسے چانپوں میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** کے ساتھ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ بعد جب گوشت ادھ گلا ہو جائے تو آلو پھر ٹماٹر اور آخر میں شملہ مرچ کی تہہ لگا دیں
- دوبارہ سے ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت مکمل گل جائے

پریزنٹیشن:

اس ترکی ڈش کو احتیاط سے اسی طرح تہہ در تہہ ڈش میں نکالیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

سوئیٹ اینڈ سار نوڈلز چکن

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	200 گرام
چائینیز نوڈلز	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
لہسن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ
ٹماٹو پیسٹ	ایک پیالی
ٹماٹو کیچپ	آدھی پیالی
یخنی	ایک پیالی
سرکہ	دو کھانے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ اور آدھا چائے کا چمچ سفید مرچ کو اچھی طرح ملائیں، اور مصالحوں کے مکسچر سے چکن کو میرینیٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی مین دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور چکن کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- نوڈلز کو توڑ کر ابلتے پانی میں ڈالیں اور نمک ڈال کر دس سے بارہ منٹ ابال لیں، چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہادیں۔ پھر ان کو **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- ٹماٹو پیسٹ، ٹماٹو کیچپ اور یخنی کو پین میں ڈال کر اس میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈالیں اور درمیانی آنچ پر دس سے بارہ منٹ پکائیں
- پھر اس ساس میں نمک، سفید مرچ فرائی کی ہوئی چکن اور نوڈلز ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں تاکہ چکن مکمل طور پر گل جائے

پریزنٹیشن:

اس ہلکی پھلکی چائینیز ڈش کو خوبصورتی سے پلیٹ میں سجائیں اور رمضان کی تلی ہوئی چیزوں کے ساتھ افطار پر انجوائے کریں۔

بنگلوری چکن

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	ایک پیالی
دہی	ایک پیالی
تازہ میتھی	دو سے تین گٹھی
ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

چکن کے بڑے ٹکڑوں کو اچھی طرح صاف دھو کر اس پر ادرک لہسن لگا کر رکھ لیں

- تازہ چھوٹی ہری میتھی کو اچھی طرح صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور ٹھنڈے پانی میں چٹکی بھر ہلدی کے ساتھ ڈال کر رکھ دیں، تاکہ اس کی کڑواہٹ نکل جائے
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں چکن، میتھی اور ہرا دھنیا ڈال کر تیز آنچ پر بھونیں
- دہی پھینٹ کر اس میں لال مرچ، نمک، ہلدی اور ناریل ملا لیں، اسے چکن میں ڈال کر دو سے تین منٹ تیز آنچ پر پکائیں
- پھر درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکنے رکھ دیں، پانی خشک ہونے پر آجائے تو باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر لیموں کے قتلوں سے سجائیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

کڑاہی بریانی

اجزاء:

چکن یا گوشت	ایک کلو
چاول	تین پیالی
لہسن کچلا ہوا	دو کھانے کے چمچ
ادرک باریک کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
دہی پھینٹا ہوا	آدھی پیالی
ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا موٹا کٹا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر	دو سے تین عدد
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
دودھ	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں اور چاولوں کو دھو کر بیس منٹ پہلے بھگو دیں
- ہری مرچوں کو دہی میں ملا کر پیس لیں اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں لہسن اور گوشت ڈال کر پانچ منٹ بھونیں۔ پھر اس میں کالی مرچ، زیرہ، ثابت دھنیا اور ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں (اگر چکن استعمال کر رہے ہوں تو پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں، وہ اپنے ہی پانی میں گل جائے گی)
- جب گوشت گلنے پر آجائے تو نمک، ٹماٹر، دہی اور **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور آخر میں ادرک اور ہرا دھنیا چھڑک کر دم پر رکھ دیں
- چاولوں کو ایک کنی ابال لیں اور آدھے چاول علیحدہ نکال لیں۔ تیار کی ہوئی کڑاہی کو چاولوں کے درمیان میں پھیلا کر ڈال لیں اور اوپر سے بقیہ چاول ڈال دیں۔ آخر میں دودھ میں زردے کا رنگ ملا کر ڈال لیں اور ڈھک کر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکالیں اور اس ہلکے مصالحے کی بریانی کا افطار میں لطف اٹھائیں۔

بالو شاہی

اجزاء:

میدہ	آدھا کلو
دہی	آدھی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

شیرے کے اجزاء:

چینی	آدھ کلو
پانی	ایک پیالی
کیوڑہ ایسنس	دو چائے کے چمچ

ترکیب:

- دہی کو ایک بڑے پیالے میں ڈالیں اور اس میں ایک پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور ایک پیالی نیم گرم پانی ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں
- پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ٹھنڈے یخ پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے گوندھ لیں
- چھوٹے چھوٹے گول پیڑے بنائیں درمیان میں ہلکا سا سوراخ کر لیں۔ ان کو ڈھک کر گرم جگہ پر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر ان میں کانٹے کی مدد سے سوراخ کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کریں اور بالوشاہی ڈال کر آنچ ہلکی کر دیں تا کہ وہ اندر تک پک جائیں (خیال رہے کہ ایک وقت میں اتنی بالوشاہی ڈالیں کہ ان کو پھولنے کے لئے جگہ رہے)۔ اچھی طرح سنہری فرائی کر کے نکال لیں

شیرہ بنانے کے لئے:

- پانی اور چینی کو گھول کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، دس سے بارہ منٹ بعد جب شیرہ گاڑھا ہونے لگے تو چولہے سے اتار لیں اور اس میں کیوڑہ ایسنس ملا کر رکھ لیں
- پلیٹر میں ٹھنڈی کی ہوئی بالوشاہی کو رکھ کر اس پر چمچ کی مدد سے گرم گرم شیرہ ڈالیں، دو سے تین منٹ بعد جب وہ جذب ہو جائے تو دوبارہ ڈالیں۔ اسی طرح سے پورا شیرہ ڈال کر اسے ٹھنڈا کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن: خوبصورتی سے سجا کر افطار میں یا عید پر مہمانوں کی تواضع کریں۔

انڈے کا شاہی حلوہ

اجزاء:

انڈے	بارہ عدد
چینی	ایک پیالی
کھویا	ایک پیالی
خشخاش	دو کھانے کے چمچ
ناریل پسا ہوا	آدھی پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
زعفران	چٹکی بھر
بادام پستے	آدھی پیالی
پستے	آدھی پیالی
کیوڑہ ایسنس	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	دو پیالی

ترکیب:

- بھاری پیندے کی کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں الائچی ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں پسا ہوا میوہ (بادام پستے، خشخاش اور ناریل) اور کھویا ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں
- انڈوں کو پھینٹ کر اس میں چینی شامل کر دیں اور اسے ہلکا سا پھینٹ لیں، اس مکسچر کو کڑاہی میں ڈال دیں اور میوے کے ساتھ بھونیں
- شروع میں آنچ ہلکی رکھیں اور جب حلوہ تھوڑا سا گاڑھا ہونے پر آجائے تو آنچ درمیانی کر دیں
- زعفران کو مائیکرو ویو اوون میں دس سے پندرہ سیکنڈ کے لئے ہلکا سا گرم کر لیں اور اس کو چورا کر کے کیوڑہ ایسنس میں ملا لیں
- حلوہ جب سمٹنے پر آجائے اور گھی الگ ہو جائے تو زعفران ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اس غذائیت بھری ڈش کو افطار یا شام کی چائے کے وقت پیش کریں۔